

## **BAB IV**

### **ANALISIS MUHASABAH DALAM PERSPEKTIF TAFSIR PSIKOLOGI**

Bab ini merupakan tahap analisis integratif antara temuan tafsir Al-Qur'an pada Bab III dengan konsep-konsep dalam psikologi. Jika pada Bab III muhasabah dikaji melalui pendekatan tafsir tematik (*maudhû'i*), maka pada bab ini dilakukan reinterpretasi terhadap konsep tersebut dalam kerangka psikologis. Muhasabah tidak hanya dipahami sebagai konsep normatif dalam Al-Qur'an, tetapi juga sebagai proses psikologis yang berkaitan dengan kesadaran diri, evaluasi perilaku, pengendalian diri, serta pembentukan kepribadian Muslim. Oleh karena itu, analisis dalam bab ini bertujuan untuk mengungkap dimensi psikologis yang terkandung dalam konsep muhasabah berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an. Analisis ini dilakukan dengan cara menghubungkan hasil penafsiran ayat-ayat muhasabah dengan konsep-konsep utama dalam psikologi, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai muhasabah sebagai mekanisme pembinaan diri yang bersifat spiritual sekaligus psikologis.

#### **A. Dimensi Psikologis Muhasabah dalam Al-Qur'an**

Berdasarkan analisis tafsir tematik pada Bab III, konsep muhasabah dalam Al-Qur'an tidak hanya menggambarkan aktivitas spiritual dalam hubungan manusia dengan Allah, tetapi juga mencerminkan proses internal yang berkaitan dengan dinamika kejiwaan manusia. Muhasabah melibatkan kesadaran batin, refleksi diri, serta tanggung jawab moral yang menunjukkan adanya dimensi psikologis yang kompleks. Dalam perspektif tafsir psikologi, muhasabah dapat dipahami sebagai mekanisme internal yang mendorong individu untuk mengenali

dirinya, mengevaluasi perilakunya, serta mengarahkan dirinya menuju perubahan yang lebih baik. Oleh karena itu, muhasabah tidak hanya berfungsi sebagai praktik keagamaan, tetapi juga sebagai proses psikologis yang berperan dalam pembentukan kepribadian manusia. Berdasarkan hal tersebut, dimensi psikologis muhasabah dalam Al-Qur'an dapat dianalisis sebagai berikut:

#### 1. Kesadaran Diri (*Self-Awareness*)

Salah satu dimensi utama dalam muhasabah adalah kesadaran diri (*self-awareness*), yaitu kemampuan individu untuk menyadari keadaan dirinya, baik dalam aspek pikiran, perasaan, maupun perilaku.<sup>1</sup> Dalam Al-Qur'an, kesadaran diri ini berakar pada konsep *muraqabah*, yaitu kesadaran bahwa manusia senantiasa berada dalam pengawasan Allah.<sup>2</sup> Hal ini tercermin dalam Q.S. Qaf/50: 16 yang menegaskan bahwa Allah Swt. lebih dekat kepada manusia daripada urat lehernya, serta Q.S. al-Mujadalah/58: 7 yang menyatakan bahwa tidak ada pembicaraan rahasia melainkan Allah Swt. mengetahuinya.

Ayat-ayat ini menunjukkan bahwa seluruh aktivitas manusia, baik yang tampak maupun yang tersembunyi, berada dalam pengetahuan Allah. Dalam tafsirnya, para mufasir menjelaskan bahwa kesadaran akan kedekatan dan pengawasan Allah Swt. melahirkan sikap hati-hati dalam bertindak serta mendorong manusia untuk selalu menjaga perilakunya.<sup>3</sup> Kesadaran ini tidak

---

<sup>1</sup>Kristine Klussman dkk., "The Importance of Awareness, Acceptance, and Alignment With the Self: A Framework for Understanding Self-Connection," *Europe's Journal of Psychology* 18, no. 1 (Februari 2022): 121–23, <https://doi.org/10.5964/ejop.3707>.

<sup>2</sup>Abu Hamid Muhammad al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din, Juz 9, Makna dan Tingkatan Muraqabah*, terj. Tim Penyusun (Jakarta: Pustaka Azhar, 2019), 345–346.

<sup>3</sup>Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari*, Jilid 23, tahqiq oleh Ahmad Abdurraziq Al Bakri, Muhammad Adil Muhammad, Muhammad Abdul Lathif Khalaf, dan Mahmud Mursi Abdul Hamid, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), 825-827.

bersifat eksternal, melainkan tumbuh dari dalam diri individu sebagai bentuk pengawasan batin. Dalam perspektif psikologi, kondisi ini sejalan dengan konsep *self-awareness*, yaitu kemampuan individu untuk mengenali dan memahami keadaan dirinya sendiri.<sup>4</sup> Seseorang yang memiliki kesadaran diri yang baik akan mampu mengontrol tindakannya karena ia menyadari konsekuensi dari setiap perilaku yang dilakukan. Dengan cara ini, muhasabah melalui kesadaran akan pengawasan Ilahi berfungsi sebagai fondasi psikologis yang membentuk kesadaran diri. Kesadaran ini menjadi titik awal bagi proses evaluasi dan perubahan perilaku manusia.

## 2. Refleksi Diri (*Self-Reflection*)

Dimensi psikologis berikutnya adalah refleksi diri (*self-reflection*), yaitu kemampuan individu untuk menilai dan mengevaluasi dirinya secara kritis.<sup>5</sup> Dalam Al-Qur'an, refleksi diri tergambar dalam perintah untuk menilai kesesuaian antara ucapan dan perbuatan serta kesadaran terhadap konsekuensi amal. Hal ini dapat dilihat dalam Q.S. as-Saff/61: 2–3 yang mengkritik orang-orang yang mengatakan sesuatu tetapi tidak melakukannya, serta Q.S. al-Isra/17: 14 yang menyatakan bahwa manusia diminta untuk membaca catatan amalnya sendiri sebagai bentuk pertanggungjawaban.

Ayat-ayat tersebut menunjukkan bahwa manusia didorong untuk melakukan evaluasi terhadap dirinya secara jujur. Dalam tafsirnya, para mufasir menjelaskan bahwa peringatan tersebut bertujuan agar manusia tidak terjebak dalam

---

<sup>4</sup>Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (London: Bloomsbury Publishing, 2020), 41.

<sup>5</sup>John Dewey, *How We Think: A Restatement of the Relation of Reflective Thinking to the Educative Process* (New York: D. C. Heath and Company, 1933), 6–9.

ketidaksesuaian antara ucapan dan tindakan, serta mampu melihat dirinya secara objektif.<sup>6</sup>

Dalam perspektif psikologi, hal ini berkaitan dengan konsep *self-reflection*, yaitu proses ketika individu meninjau kembali pengalaman, perilaku, dan keputusan yang telah diambil.<sup>7</sup> Melalui refleksi diri, seseorang dapat mengenali kesalahan, memahami penyebabnya, lalu berusaha memperbaikinya di masa yang akan datang. Dalam konteks ini, muhasabah menjadi sarana yang membantu seseorang melihat kembali kualitas hidupnya secara lebih sadar. Dari proses tersebut, tumbuh sikap kritis terhadap diri sendiri yang kemudian mendorong perubahan ke arah yang lebih baik.

### 3. Kesadaran Moral (*Moral Consciousness*)

Dimensi lain yang terkandung dalam muhasabah adalah kesadaran moral (*moral consciousness*), yaitu kesadaran individu terhadap nilai benar dan salah serta tanggung jawab atas setiap perbuatannya.<sup>8</sup> Dalam Al-Qur'an, kesadaran ini sangat erat kaitannya dengan konsep hisab (perhitungan amal) dan pertanggungjawaban di hadapan Allah. Hal ini ditegaskan dalam Q.S. Gafir/40: 17 yang menyatakan bahwa setiap jiwa akan diberi balasan sesuai dengan apa yang diusahakannya, serta Q.S. al-Kahf/18: 49 yang menggambarkan bahwa seluruh amal manusia tercatat secara rinci tanpa ada yang terlewat. Dalam tafsirnya, para mufasir menjelaskan bahwa

---

<sup>6</sup>Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari*, Jilid 16, tahqiq oleh Ahmad Abdurraziq Al Bakri, Muhammad Adil Muhammad, Muhammad Abdul Lathif Khalaf, dan Mahmud Mursi Abdul Hamid, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), 570.

<sup>7</sup>H. J. Sriyanto, *Reflection to Transformation: Praktik Reflektif untuk Pengembangan Personal & Profesional* (Yogyakarta: Pohon Cahaya Semesta, 2025), 42–45.

<sup>8</sup>Izza Aulia Savira, "Konsep Evaluasi Diri dalam Perspektif Al-Qur'an," *Tsaqofah: Jurnal Penelitian Guru Indonesia* 3, no. 5 (2023): 876-877, <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v3i5.1517>.

gambaran tentang hisab dan kitab amal bertujuan menanamkan kesadaran tanggung jawab moral sejak di dunia.<sup>9</sup> Manusia diingatkan bahwa setiap tindakan memiliki konsekuensi yang pasti dan tidak ada yang luput dari perhitungan Ilahi.

Dalam perspektif psikologi, hal ini sejalan dengan konsep *moral awareness*, yaitu kemampuan individu untuk memahami nilai-nilai moral dan menyadari implikasi etis dari setiap tindakan. Individu yang memiliki kesadaran moral akan cenderung bertindak sesuai dengan norma dan menghindari perilaku yang merugikan.<sup>10</sup> Di sinilah, muhasabah berfungsi sebagai mekanisme internal yang menumbuhkan kesadaran moral dan tanggung jawab etis dalam diri manusia. Kesadaran ini tidak hanya mendorong individu untuk menghindari kesalahan, tetapi juga membentuk komitmen untuk melakukan kebaikan secara konsisten.

Berdasarkan analisis di atas, dapat dipahami bahwa muhasabah dalam Al-Qur'an mengandung dimensi psikologis yang mencakup kesadaran diri, refleksi diri, dan kesadaran moral. Ketiga dimensi ini menunjukkan bahwa muhasabah bukan sekadar praktik spiritual yang bersifat ritual, tetapi merupakan proses internal yang melibatkan aspek kognitif, emosional, dan moral manusia. Dalam Praktiknya, kesadaran diri menjadi fondasi awal yang menumbuhkan kontrol internal, refleksi diri berfungsi sebagai mekanisme evaluasi terhadap perilaku, sedangkan kesadaran moral membentuk tanggung jawab etis dalam kehidupan. Secara keseluruhan, muhasabah dapat dipahami sebagai proses psikologis yang terintegrasi dalam ajaran

---

<sup>9</sup>Muhammad bin Jarir Ath-Thabari tahqiq oleh Ahmad Abdurraziq Al Bakri, Muhammad Adil Muhammad, Muhammad Abdul Lathif Khalaf, dan Mahmud Mursi Abdul Hamid, *Tafsir Ath-Thabari*, Jilid 22 (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), 523–24.

<sup>10</sup>Afandy Rettob dan Mohammad Ali, "Perkembangan Moral dalam Pandangan Lawrence Kohlberg: Implikasi terhadap Pendidikan," *Jurnal Studi Multidisipliner* 8, no. 12 (2024): 200-203, <https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jsm/article/view/7225>.

Al-Qur'an, yang berperan penting dalam membentuk kepribadian manusia secara utuh.

## **B. Tahapan Muhasabah dalam Perspektif Tafsir Psikologi**

Berdasarkan hasil analisis tafsir tematik pada Bab III, muhasabah dalam Al-Qur'an tidak disajikan sebagai konsep yang statis, melainkan sebagai proses bertahap yang menggambarkan dinamika perubahan diri manusia. Tahapan tersebut menunjukkan adanya alur internal yang dimulai dari kesadaran hingga konsistensi dalam perbaikan perilaku. Dalam perspektif tafsir psikologi, tahapan muhasabah ini dapat dipahami sebagai proses transformasi kepribadian yang melibatkan aspek kognitif, emosional, dan perilaku secara terintegrasi. Muhasabah tidak hanya berfungsi sebagai refleksi spiritual, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis dalam membentuk perubahan diri yang berkelanjutan. Adapun tahapan muhasabah dalam perspektif tafsir psikologi dapat dianalisis sebagai berikut:

### 1. Kesadaran Diri (*Self-Awareness*)

Tahap awal dalam muhasabah adalah munculnya kesadaran diri, yaitu kesadaran bahwa manusia senantiasa berada dalam pengawasan Allah Swt. dan setiap perbuatannya memiliki konsekuensi.<sup>11</sup> Berdasarkan pembahasan pada Bab III, hal ini tercermin dalam ayat-ayat yang menegaskan keluasan ilmu Allah, seperti Q.S. al-Hadid/57: 4

هُوَ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ يَعْلَمُ مَا يَلِجُ فِي الْأَرْضِ وَمَا يَخْرُجُ مِنْهَا وَمَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ وَمَا يَعْرُجُ فِيهَا وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

*Dialah yang menciptakan langit dan bumi dalam enam masa. Kemudian,*

---

<sup>11</sup>Hastin Umi Anisah dkk., *Psikologi Diri* (Batam: CV Rey Media Grafika, 2025), 7-9.

*Dia bersemayam di atas 'Arasy. Dia mengetahui apa yang masuk ke dalam bumi dan apa yang keluar darinya serta apa yang turun dari langit dan apa yang naik ke sana. 710) Dia bersamamu di mana saja kamu berada. Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan. 710) Yang dimaksud dengan yang naik, antara lain, adalah amal-amal dan doa-doa hamba-Nya. (Q.S. al-Hadid/57: 4)*

Sementara itu Q.S. Yunus/10: 61.

وَمَا تَكُونُ فِي شَأْنٍ وَمَا تَتْلُوا مِنْهُ مِنْ قُرْآنٍ وَلَا تَعْمَلُونَ مِنْ عَمَلٍ إِلَّا كُنَّا عَلَيْكُمْ شُهُودًا إِذْ تُفِيضُونَ فِيهِ  
وَمَا يَعْزُبُ عَنْ رَبِّكَ مِنْ مِثْقَالِ ذَرَّةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَلَا أَصْغَرَ مِنْ ذَلِكَ وَلَا أَكْبَرَ إِلَّا فِي كِتَابٍ  
مُبِينٍ

*Engkau (Nabi Muhammad) tidak berada dalam suatu urusan, tidak membaca suatu ayat Al-Qur'an, dan tidak pula mengerjakan suatu pekerjaan, kecuali Kami menjadi saksi atasmu ketika kamu melakukannya. Tidak ada yang luput sedikit pun dari (pengetahuan) Tuhanmu, walaupun seberat zarah, baik di bumi maupun di langit. Tidak ada sesuatu yang lebih kecil dan yang lebih besar daripada itu, kecuali semua tercatat dalam kitab yang nyata (Lauhulmahfuz). (Q.S. Yunus/10: 61)*

Dalam Tafsir Al-Azhar, Hamka menjelaskan bahwa Allah Swt. mengetahui segala sesuatu di alam semesta, termasuk apa yang masuk ke dalam bumi, apa yang keluar darinya, serta apa yang turun dari langit dan apa yang naik kepada-Nya, seperti doa dan amal manusia. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh perbuatan manusia, baik yang tampak maupun yang tersembunyi, berada dalam pengetahuan dan pengawasan Allah.<sup>12</sup>

Kesadaran bahwa Allah Swt. senantiasa mengawasi manusia tidak hanya melahirkan sikap hati-hati secara moral, tetapi juga menumbuhkan pengawasan dari dalam diri. Dalam perspektif psikologi, kondisi ini dapat dipahami sebagai *self-awareness*, yaitu kemampuan individu untuk menyadari dan mengenali keadaan

<sup>12</sup>Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhâr*, vol. 9 (Pustaka Nasional Pte Ltd, 2001), 7164-7165.

dirinya secara sadar.<sup>13</sup> Namun, kesadaran dalam muhasabah tidak sepenuhnya sama dengan konsep *self-awareness* dalam psikologi yang cenderung berpusat pada diri. Dalam muhasabah, kesadaran tersebut lahir dari keyakinan akan pengawasan Allah Swt. (*murâqabah*), sehingga memiliki dimensi yang lebih dalam, tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual.

Kesadaran ini menjadi titik awal dalam perubahan perilaku, karena seseorang tidak hanya menyadari tindakannya, tetapi juga memahami konsekuensi moral dan spiritual yang menyertainya. Dari kesadaran tersebut, individu terdorong untuk melihat dirinya secara lebih jujur, menyadari kekurangan yang ada, serta perlahan memperbaiki dan mengendalikan sikap serta perilakunya.

## 2. Evaluasi Diri (*Self-Evaluation*)

Setelah kesadaran diri terbentuk, tahap berikutnya adalah evaluasi diri, yaitu proses menilai dan mengkaji amal perbuatan yang telah dilakukan.<sup>14</sup> Dalam Al-Qur'an, hal ini tergambar dalam ayat-ayat yang menegaskan pertanggungjawaban individu atas amalnya, seperti Q.S. al-Muddassir/74: 38

كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِيْنَةٌ

“Setiap orang bertanggung jawab atas apa yang telah ia lakukan” (Q.S. al-Muddassir/74: 38)

Ayat ini menegaskan bahwa setiap jiwa bertanggung jawab atas perbuatannya. Dalam Tafsir Al-Misbah, dijelaskan bahwa ungkapan كُلُّ نَفْسٍ بِمَا

<sup>13</sup>Mohamad Yudiyanto dkk., *Pembangunan Mental Pendidik Berbasis Kesadaran Diri* (Pangandaran: Intake Pustaka, 2024), 177-179.

<sup>14</sup>Suryanto et al., *Pengantar Psikologi Sosial* (Surabaya: Airlangga University Press, 2012), 37-38.

كَسَبَتْ رَهِينَةً menggambarkan manusia terikat oleh amalnya, sehingga nasibnya di akhirat bergantung pada perbuatannya di dunia.<sup>15</sup> Sementara itu, Hamka dalam Tafsir Al-Azhar menegaskan bahwa seluruh amal akan diperhitungkan secara adil, sehingga setiap individu menerima balasan sesuai dengan perbuatannya, baik maupun buruk.<sup>16</sup>

Secara psikologis, konsep pertanggungjawaban ini menunjukkan adanya mekanisme internal penilaian diri, di mana individu tidak hanya melakukan tindakan, tetapi juga menyadari konsekuensi dari tindakannya. Kesadaran akan keterkaitan antara perbuatan dan akibatnya mendorong individu untuk secara aktif mengevaluasi dirinya, sehingga terbentuk sikap reflektif terhadap perilaku yang telah dilakukan.

Hal ini dipertegas dalam Q.S. an-Najm/53: 32.

الَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبِيرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ إِلَّا اللَّمَمَ إِنَّ رَبَّكَ وَاسِعُ الْمَغْفِرَةِ هُوَ أَعْلَمُ بِكُمْ إِذْ أَنْشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَإِذْ أَنْتُمْ أَجِنَّةٌ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ فَلَا تُزَكُّوْا أَنْفُسَكُمْ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنِ اتَّقَىٰ

“(Mereka adalah) orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan keji. Akan tetapi, mereka (memang) melakukan dosa-dosa kecil. Sesungguhnya Tuhanmu Maha Luas ampunan-Nya. Dia lebih mengetahui dirimu sejak Dia menjadikanmu dari tanah dan ketika kamu masih berupa janin dalam perut ibumu. Maka, janganlah kamu menganggap dirimu suci. Dia lebih mengetahui siapa yang bertakwa.” (Q.S. an-Najm/53: 32)

Ayat ini menggambarkan bahwa orang yang bertakwa adalah mereka yang berusaha menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan keji, meskipun masih mungkin melakukan kesalahan-kesalahan kecil yang tidak dilakukan secara terus-menerus.

<sup>15</sup>Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 14 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 605-606.

<sup>16</sup>Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhâr*, vol. 10 (Pustaka Nasional Pte Ltd, 2001), 7741.

Dalam Tafsir Al-Misbah, menjelaskan bahwa Allah Swt. Maha Luas ampunan-Nya terhadap kesalahan tersebut, selama tidak diremehkan dan disertai dengan kesadaran untuk bertaubat. Ayat ini juga menegaskan larangan untuk membanggakan diri, karena hanya Allah Swt. yang paling mengetahui hakikat ketakwaan seseorang.<sup>17</sup> Pemahaman ini menunjukkan bahwa evaluasi diri merupakan proses penting dalam kehidupan manusia, yaitu dengan menyadari kelemahan diri, tidak merasa paling benar, serta senantiasa menilai dan memperbaiki amal perbuatan secara jujur di hadapan Allah.

Dalam psikologi, larangan membanggakan diri ini menunjukkan pentingnya objektivitas dalam evaluasi diri. Individu yang melakukan *self-evaluation* secara sehat mampu menilai dirinya tanpa kecenderungan untuk membela atau membenarkan diri (*self-justification*). Serta bersedia mengakui kelemahan dan keterbatasannya secara jujur.<sup>18</sup> Dalam konteks ini, evaluasi diri tidak hanya berfungsi sebagai proses penilaian, tetapi juga sebagai sarana koreksi diri yang mendorong perbaikan berkelanjutan.

Evaluasi diri dalam muhasabah dapat dipahami sebagai proses reflektif yang menghubungkan kesadaran akan tanggung jawab dengan upaya perbaikan diri. Dalam perspektif psikologi, proses ini dikenal sebagai *self-evaluation*, yaitu kemampuan individu untuk menilai kualitas perilaku dan keputusannya berdasarkan standar tertentu. Evaluasi diri memungkinkan individu mengenali

---

<sup>17</sup>Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 13 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 428-429.

<sup>18</sup>Nur Auliya Rahmah Faizin dan Rakhmaditya Dewi Noorrizki, "Pengaruh Evaluasi Diri terhadap Kepercayaan Diri dalam Pergaulan di Masa Pembelajaran Daring," *Jurnal Flourishing* 2, no. 6 (2022): 431–432, <https://doi.org/10.17977/um070v2i62022p429-434>.

kekuatan dan kelemahannya, sehingga dapat menentukan langkah perbaikan yang tepat.<sup>19</sup> Oleh karena itu, evaluasi diri dalam muhasabah berfungsi sebagai mekanisme internal yang tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga berperan dalam pembentukan kesadaran dan perubahan perilaku manusia.

### 3. Taubat (*Emotional Awareness dan Correction*)

Tahap selanjutnya adalah taubat, yang merupakan respons emosional dan spiritual atas kesadaran terhadap kesalahan.<sup>20</sup> Berdasarkan pembahasan pada Bab III, konsep taubat tergambar dalam ayat-ayat seperti Q.S. at-Tahrim/66: 8

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُم جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ يَوْمَ لَا يُخْزِي اللَّهُ النَّبِيَّ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ نُورُهُمْ يَسْعَىٰ بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا نُورَنَا وَاعْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

“Wahai orang-orang yang beriman, bertobatlah kepada Allah dengan tobat yang semurni-murninya. Mudah-mudahan Tuhanmu akan menghapus kesalahan-kesalahanmu dan memasukkanmu ke dalam surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai pada hari ketika Allah tidak menghinakan Nabi dan orang-orang yang beriman bersamanya. Cahaya mereka memancar di hadapan dan di sebelah kanannya. Mereka berkata, “Ya Tuhan kami, sempurnakanlah untuk kami cahaya kami dan ampunilah kami. Sesungguhnya Engkau Maha Kuasa atas segala sesuatu.” (Q.S. At-Tahrim/66:8)

Dalam Tafsir al-Misbah, M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa *taubatan nasuḥa* merupakan taubat yang tulus, yang mencakup tiga unsur utama: penyesalan atas dosa masa lalu, penghentian perbuatan pada masa kini, serta tekad untuk tidak mengulanginya di masa depan.<sup>21</sup> Hal ini menunjukkan bahwa taubat bukan sekadar

<sup>19</sup>Sifa Aminatu Jahro dkk., “Konsep Evaluasi Menurut Imam Al-Ghazali untuk Mengukur Sikap Kognitif,” *Qolamuna: Keislaman, Pendidikan, Literasi dan Humaniora* 2, no. 1 (Mei–Oktober 2025): 259-263, <https://jurnal.qolamuna.id/index.php/JQ>.

<sup>20</sup>Yahya Jaya dan Dina Haya Sufya, *Spiritualisasi Taubat dan Maaf dalam Optimalisasi Kesehatan Mental* (Yogyakarta: Deepublish, 2023), 75–77.

<sup>21</sup>Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 14 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 328-330.

ungkapan lisan, tetapi melibatkan kesadaran batin dan komitmen nyata untuk berubah.

Hal ini diperkuat dalam Q.S. Hud/11: 114

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَزُلْفًا مِّنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّكِرِينَ

“Dirikanlah salat pada kedua ujung hari (pagi dan petang) dan pada bagian-bagian malam. Sesungguhnya perbuatan-perbuatan baik menghapus kesalahan-kesalahan. Itu adalah peringatan bagi orang-orang yang selalu mengingat (Allah).” (Q.S. Hud/11: 114)

Menurut M. Quraish Shihab, ayat ini menegaskan bahwa amal kebajikan yang dilakukan dengan iman dan ketulusan dapat menghapus dosa-dosa kecil, sekaligus berfungsi sebagai sarana penyucian jiwa. Namun, untuk dosa yang lebih besar, diperlukan taubat yang sungguh-sungguh disertai perubahan sikap.<sup>22</sup>

Dalam perspektif psikologi, taubat dapat dipahami sebagai proses *emotional awareness* dan *emotional correction*. *Emotional awareness* merujuk pada kemampuan individu menyadari kondisi emosionalnya, terutama munculnya rasa bersalah atas kesalahan yang dilakukan.<sup>23</sup> Kesadaran ini kemudian berkembang menjadi *emotional correction*, yaitu kemampuan mengelola emosi tersebut secara konstruktif sehingga mendorong perubahan perilaku.<sup>24</sup>

Dalam konteks ini, rasa bersalah tidak dipahami sebagai emosi negatif semata, melainkan sebagai mekanisme psikologis yang bersifat adaptif. Rasa bersalah yang disadari secara sehat akan mendorong individu untuk melakukan

<sup>22</sup>Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 6 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 367-368.

<sup>23</sup>Shigeru Watanabe dan Stan Kuczaj, eds., *Emotions of Animals and Humans: Comparative Perspectives* (Tokyo: Springer, 2013), 178-180.

<sup>24</sup>Alex Kozulin, Boris Gindis, Vladimir S. Ageyev, dan Suzanne M. Miller, eds., *Vygotsky's Educational Theory in Cultural Context* (Cambridge: Cambridge University Press, 2003), 167-169.

refleksi, mengakui kesalahan, serta memperbaiki diri. Sebaliknya, tanpa kesadaran emosional, kesalahan cenderung diabaikan atau dibenarkan.<sup>25</sup> Taubat dalam muhasabah berfungsi sebagai titik transformasi emosional, yaitu proses yang menghubungkan kesadaran batin dengan perubahan perilaku nyata. Taubat tidak hanya bermakna permohonan ampun secara spiritual, tetapi juga membentuk kesadaran emosional yang mendorong individu menjadi pribadi yang lebih baik.

#### 4. Perbaikan Perilaku (*Behavior Change*)

Muhasabah tidak berhenti pada kesadaran dan penyesalan, tetapi harus diwujudkan dalam perbaikan perilaku yang nyata.<sup>26</sup> Tahap ini menunjukkan bahwa muhasabah memiliki dimensi praktis yang berkaitan dengan tindakan sehari-hari. Hal ini tergambar dalam ayat-ayat seperti Q.S. Luqman/31: 17

يٰٓبُنَيَّ اَقِمِ الصَّلٰوةَ وَاْمُرْ بِالْمَعْرُوْفِ وَاَنْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاصْبِرْ عَلٰى مَا اَصَابَكَ اِنَّ ذٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْاُمُوْر

“Wahai anakku, tegakkanlah salat dan suruhlah (manusia) berbuat yang makruf dan cegahlah (mereka) dari yang mungkar serta bersabarlah terhadap apa yang menimpamu. Sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang (harus) diutamakan.” (Q.S. Luqman/31: 17)

Ayat ini memuat nasihat Luqman kepada anaknya tentang pentingnya menegakkan salat, amar ma‘ruf nahi munkar, serta bersabar. Dalam tafsirnya, Ibnu Katsir menjelaskan bahwa ayat ini mengandung tuntunan praktis kehidupan beriman, di mana ibadah, tanggung jawab sosial, dan kesabaran merupakan bentuk konkret dari implementasi nilai keimanan.<sup>27</sup> Dengan demikian, kesadaran spiritual

<sup>25</sup>Triska Gustiwi, Vivik Shofiah, dan Khairunnas Rajab, “Psikoterapi Taubat: Model Terapi Mental dalam Islam,” *Psychology Journal of Mental Health* 4, no. 1 (2022): 4-8, <https://doi.org/10.32539/pjmh.v4i1.54>.

<sup>26</sup>Scott Kahan et al. (eds.), *Health Behavior Change in Populations* (Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2014), 14–16.

<sup>27</sup>Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 6*, pentahqiq Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Al-Sheikh, penerjemah M. Abdul Ghoffar E.M dan Abu Ihsan al-Atsari (Bogor: Pustaka Imam asy-Syafi'i, 2004), 404-406.

tidak cukup bersifat internal, tetapi harus diwujudkan dalam tindakan nyata.

Dimensi sosial dari perbaikan perilaku juga tampak dalam Q.S. an-Nisa'/4: 86

وَإِذَا حُيِّتُمْ بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ حَسِيبًا

“Apabila kamu dihormati dengan suatu penghormatan (salam), balaslah penghormatan itu dengan yang lebih baik daripadanya atau balaslah dengan yang sepadan. Sesungguhnya Allah Maha Memperhitungkan segala sesuatu.” (Q.S. an-Nisa'/4: 86)

Dalam tafsirnya, Quraish Shihab menjelaskan bahwa salam bukan sekadar ucapan, tetapi doa keselamatan dan simbol etika sosial dalam Islam.<sup>28</sup> Sementara itu, Hamka menegaskan bahwa membalas salam dengan lebih baik mencerminkan semangat berlomba dalam kebaikan.<sup>29</sup> Ibnu Katsir juga menyatakan bahwa membalas salam secara setara merupakan kewajiban, sedangkan membalas dengan yang lebih baik termasuk perbuatan yang dianjurkan. Penutup ayat yang menyebut Allah Swt. sebagai *al-Hasib* menunjukkan bahwa setiap interaksi manusia tetap berada dalam perhitungan Ilahi.<sup>30</sup>

Ayat-ayat tersebut menegaskan bahwa muhasabah harus menghasilkan perubahan sikap dan perilaku yang nyata, baik dalam hubungan dengan Allah Swt. maupun dalam interaksi sosial. Perubahan internal yang tidak diwujudkan dalam tindakan menunjukkan bahwa proses muhasabah belum mencapai tahap sempurna. Dalam perspektif psikologi, tahap ini dikenal sebagai *behavior change*, yaitu perubahan perilaku yang muncul setelah seseorang menyadari dan mengevaluasi

<sup>28</sup>Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 8 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 133.

<sup>29</sup>Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhâr*, vol. 2 (Pustaka Nasional Pte Ltd, 2001), 1337-1343.

<sup>30</sup>Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir Juz 5*, pentahqiq Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Al-Sheikh, penerjemah M. Abdul Ghoffar E.M dan Abu Ihsan al-Atsari (Bogor: Pustaka Imam asy-Syafi'i, 2004), 355-360.

dirinya. Perubahan ini juga berkaitan dengan pembentukan kebiasaan (*habit formation*) melalui latihan dan konsistensi dalam melakukan kebaikan.<sup>31</sup> Dalam hal ini, perbaikan perilaku merupakan tahap nyata dari muhasabah, yaitu ketika perubahan dalam diri mulai terlihat dalam tindakan sehari-hari.

#### 5. Istiqamah (*Self-Regulation dan Consistency*)

Tahap terakhir dalam muhasabah adalah istiqamah, yaitu kemampuan untuk mempertahankan perubahan secara konsisten dalam kehidupan. Hal ini menunjukkan bahwa muhasabah tidak hanya berhenti pada perbaikan sesaat, tetapi menuntut keberlanjutan dalam sikap dan perilaku.<sup>32</sup> Dalam Al-Qur'an, konsep ini tergambar dalam ayat-ayat seperti Q.S. Fussilat/41: 30

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ

“*Sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah,” kemudian tetap (dalam pendiriannya), akan turun malaikat-malaikat kepada mereka (seraya berkata), “Janganlah kamu takut dan bersedih hati serta bergembiralah dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu.” (Q.S. Fussilat/41: 30)*

Ayat ini menegaskan bahwa orang-orang yang beriman kepada Allah Swt. dan tetap teguh dalam pendiriannya akan memperoleh ketenangan dan jaminan keselamatan dari Allah. Dalam tafsirnya, Hamka menjelaskan bahwa istiqamah berarti keteguhan dalam mempertahankan iman yang diwujudkan secara konsisten dalam seluruh aspek kehidupan, baik dalam ketaatan, kesyukuran, maupun kesabaran menghadapi ujian.<sup>33</sup> Dengan demikian, istiqamah bukan sekadar

<sup>31</sup>Namaskar Book, *Habit Formation: Understanding How Habits Are Formed and Techniques for Creating Positive Habits* (Prabhat Prakashan, 2024), 2.

<sup>32</sup>Azizah Hefni, *Yuk, Istiqamah*, ed. Binta Rasyid (Yogyakarta: Safirah, 2015), 18–19.

<sup>33</sup>Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhâr*, vol. 8 (Pustaka Nasional Pte Ltd, 2001), 6456-6461.

pengakuan iman, tetapi konsistensi dalam mengamalkan nilai-nilai tersebut.

Hal ini diperkuat dalam Q.S. al-Mulk/67: 2

الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ۗ وَهُوَ الْعَزِيزُ الرَّحِيمُ

“Yaitu yang menciptakan kematian dan kehidupan untuk menguji kamu, siapa di antara kamu yang lebih baik amalnya. Dia Maha Perkasa lagi Maha Pengampun.” (Q.S. al-Mulk/67: 2)

Ayat ini menegaskan bahwa kehidupan merupakan ujian untuk melihat siapa yang paling baik amalnya. Ibnu Katsir menafsirkan ayat ini sebagai dorongan untuk terus menjaga dan meningkatkan kualitas amal secara berkelanjutan.<sup>34</sup> Sejalan dengan itu, M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa kehidupan adalah ruang ujian yang menuntut kesungguhan manusia dalam mempertahankan kualitas amal hingga akhir hayat.<sup>35</sup>

Ayat-ayat tersebut menunjukkan bahwa istiqamah merupakan bentuk keberlanjutan dari proses muhasabah, di mana individu tidak hanya menyadari dan memperbaiki diri, tetapi juga mampu mempertahankan perubahan tersebut secara stabil dalam berbagai kondisi. Hal ini menegaskan bahwa keberhasilan muhasabah tidak diukur dari perubahan sesaat, melainkan dari konsistensi dalam mempertahankan kebaikan.<sup>36</sup> Dalam perspektif psikologi, kondisi ini sejalan dengan konsep *self-regulation*, yaitu kemampuan individu untuk mengontrol dan mengarahkan perilakunya secara konsisten dalam jangka panjang. *Self-regulation*

---

<sup>34</sup>Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir Juz 29*, pentahqiq Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Al-Sheikh, penerjemah M. Abdul Ghoffar E.M dan Abu Ihsan al-Atsari (Bogor: Pustaka Imam asy-Syafi'i, 2004), 3-4.

<sup>35</sup>Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 14 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 342-344.

<sup>36</sup>Achmad Muhlis, *Ikhtiar Sunyi dan Suara Takdir: Kisah Filosofis tentang Pendidikan, Kemiskinan dan Spiritualitas* (Malang: Jakad Media Publishing, 2026), 80–82.

mencakup pengendalian dorongan, pengelolaan emosi, serta kemampuan mempertahankan tujuan hidup meskipun menghadapi hambatan.<sup>37</sup> Dalam konteks muhasabah, istiqamah merupakan puncak dari proses muhasabah, yaitu tahap di mana kesadaran, evaluasi, dan perbaikan diri sudah menjadi kebiasaan yang menetap dan dilakukan secara terus-menerus.

Berdasarkan analisis di atas, tahapan muhasabah dalam perspektif tafsir psikologi menunjukkan suatu proses transformasi diri yang sistematis dan berkelanjutan. Proses tersebut dimulai dari kesadaran diri sebagai fondasi awal, dilanjutkan dengan evaluasi diri sebagai mekanisme reflektif, kemudian diikuti oleh taubat sebagai respons emosional terhadap kesalahan, serta diwujudkan dalam perbaikan perilaku yang nyata, dan akhirnya dipertahankan melalui sikap istiqamah. Tahapan tersebut menunjukkan bahwa muhasabah memiliki kesesuaian yang kuat dengan konsep perubahan perilaku dalam psikologi, yang melibatkan interaksi antara aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Dengan demikian, muhasabah dapat dipahami sebagai proses psikologis-spiritual yang komprehensif dalam membentuk kepribadian manusia secara berkelanjutan.

### **C. Fungsi Psikologis Muhasabah dalam Pembentukan Kepribadian Muslim**

Berdasarkan analisis tafsir pada Bab III, muhasabah tidak hanya berfungsi sebagai refleksi spiritual, tetapi juga memiliki peran penting dalam membentuk kepribadian manusia secara utuh. Proses muhasabah yang melibatkan kesadaran, evaluasi, serta perbaikan diri menunjukkan bahwa aktivitas ini memiliki dimensi psikologis yang berkaitan dengan pengendalian diri, pengelolaan emosi, serta

---

<sup>37</sup>Jumal Ahmad, *Self-Regulation dan Self Regulated Learning dalam Pendidikan Islam* (Jakarta: Islamic Character Development, 2023), 151–155.

pembentukan karakter. Dalam perspektif tafsir psikologi, muhasabah dapat dipahami sebagai mekanisme internal yang membantu individu mengarahkan perilakunya sesuai dengan nilai-nilai moral dan spiritual. Oleh karena itu, muhasabah berfungsi sebagai sarana pembinaan kepribadian Muslim yang tidak hanya berorientasi pada aspek ibadah, tetapi juga pada keseimbangan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Adapun fungsi psikologis muhasabah dalam pembentukan kepribadian Muslim dapat dianalisis sebagai berikut:

#### 1. Fungsi Pengendalian Diri (*Self-Regulation*)

Salah satu fungsi utama muhasabah adalah sebagai sarana pengendalian diri (*self-regulation*), yaitu kemampuan individu untuk mengontrol dorongan, keinginan, dan perilaku agar tetap sesuai dengan nilai yang diyakini.<sup>38</sup> Dalam Al-Qur'an, hal ini tergambar dalam Q.S. an-Nazi'at/79: 40–41 yang menjelaskan bahwa orang yang mampu menahan diri dari keinginan hawa nafsu akan memperoleh keberuntungan. Berdasarkan penafsiran pada Bab III, ayat ini menunjukkan bahwa pengendalian diri merupakan kunci dalam menjaga kualitas perilaku manusia. Dorongan nafsu yang tidak terkendali dapat mengarahkan individu pada tindakan yang merugikan, baik secara moral maupun sosial.<sup>39</sup>

Dalam perspektif psikologi, *self-regulation* merupakan kemampuan individu untuk mengatur perilaku, emosi, dan pikiran dalam mencapai tujuan tertentu. Individu yang memiliki pengendalian diri yang baik cenderung mampu menahan impuls negatif serta mengambil keputusan secara lebih rasional. Dengan

---

<sup>38</sup>Dessy Hidayati Fajrin et al., *Kesehatan Mental* (Jawa Tengah: Eureka Media Aksara, 2024), 65–66.

<sup>39</sup>Slamet Wiyono, *Manajemen Potensi Diri* (Jakarta: Grasindo, 2006), 60.

demikian, muhasabah berfungsi sebagai mekanisme internal yang membantu individu mengevaluasi dan mengontrol dirinya secara berkelanjutan. Proses ini memungkinkan seseorang untuk tidak sekadar bereaksi terhadap dorongan sesaat, tetapi mampu mengarahkan perilakunya secara sadar dan terencana.<sup>40</sup>

## 2. Fungsi Peningkatan Kualitas Spiritual dan Kesejahteraan Psikologis

Muhasabah juga berfungsi dalam meningkatkan kualitas spiritual sekaligus kesejahteraan psikologis individu. Hal ini tercermin dalam Q.S. an-Nahl/16: 97 yang menyatakan bahwa orang yang beriman dan beramal saleh akan memperoleh kehidupan yang baik (*ḥayâtan tayyibah*). Berdasarkan pembahasan pada Bab III, kehidupan yang baik tidak hanya berkaitan dengan aspek material, tetapi juga mencakup ketenangan batin, rasa syukur, dan kestabilan spiritual. Kondisi ini menunjukkan adanya hubungan antara kualitas spiritual dengan kondisi psikologis individu.<sup>41</sup>

Dalam psikologi, hal ini berkaitan dengan konsep *psychological well-being*, yaitu keadaan di mana individu merasakan kepuasan hidup, ketenangan batin, serta makna dalam kehidupannya. Individu yang mampu melakukan refleksi diri secara konsisten cenderung memiliki keseimbangan emosional yang lebih baik.<sup>42</sup> Muhasabah dalam hal ini membantu menjaga kesehatan mental sekaligus kondisi spiritual seseorang. Dengan terus Mengevaluasi diri, seseorang dapat memperbaiki

---

<sup>40</sup>Muh. Mahdi, *Berani Mengambil Keputusan: Merencanakan Karier Masa Depan* (Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2019), 42–44.

<sup>41</sup>Hammam Nashiruddin, “Peran Kecerdasan Spiritual dalam Peningkatan Kesejahteraan Psikologis sebagai Upaya Pembentukan Konsep Diri Positif,” *Journal of Innovative and Creativity* 5, no. 2 (June 2025): 9279–9283, <https://doi.org/10.31004/joecy.v5i2.1028>.

<sup>42</sup>Rosida Tiurma Manurung, ed., *Spiritualitas dan Kesejahteraan Psikologis* (Yogyakarta: Zahir Publishing, 2022), 126–129.

sikap, mengurangi konflik batin, serta membangun kehidupan yang lebih bermakna.

### 3. Fungsi Pencegahan Penyimpangan Perilaku

Fungsi lain dari muhasabah adalah sebagai mekanisme pencegahan terhadap penyimpangan perilaku. Hal ini dapat dipahami melalui Q.S. al-‘Asr/103: 1–3 yang menegaskan bahwa manusia berada dalam kerugian kecuali mereka yang beriman, beramal saleh, serta saling menasihati dalam kebenaran dan kesabaran. Dalam pembahasan pada Bab III, ayat ini menunjukkan bahwa kerugian hidup terjadi ketika manusia tidak mampu mengelola waktu dan perilakunya secara bermakna. Muhasabah menjadi sarana untuk menyadari kesalahan serta mencegah pengulangan perilaku yang tidak produktif.<sup>43</sup>

Dalam perspektif psikologi, fungsi ini berkaitan dengan mekanisme kontrol diri *preventif*, yaitu kemampuan individu untuk menghindari perilaku yang berpotensi merugikan. Individu yang terbiasa melakukan refleksi diri akan lebih peka terhadap kesalahan dan cenderung mengoreksi dirinya sebelum terjadi penyimpangan yang lebih jauh. Dengan demikian, muhasabah berfungsi sebagai sistem pengawasan internal yang mencegah individu dari perilaku negatif serta membantu menjaga konsistensi dalam menjalankan nilai-nilai kebaikan.<sup>44</sup>

### 4. Fungsi Pembentukan Karakter dan Kepribadian Stabil

Muhasabah juga memiliki fungsi dalam membentuk karakter dan

---

<sup>43</sup>Robert Bala, *Successful Aging: Sukses di Usia Senja* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2020), 86–87.

<sup>44</sup>Budiman, *Dimensi Psikologis dalam Pemikiran Pendidikan Islam: Landasan Teoretis dan Praktik dalam Pengembangan Pembelajaran* (Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia, 2023), 83–90.

kepribadian yang stabil. Hal ini berkaitan dengan konsep istiqamah yang telah dibahas pada Bab III, yaitu konsistensi dalam mempertahankan kebaikan dan ketaatan. Melalui proses muhasabah yang berkelanjutan, individu tidak hanya menyadari kesalahan, tetapi juga berusaha memperbaiki dan mempertahankan perubahan tersebut.<sup>45</sup> Proses ini secara bertahap membentuk kebiasaan positif yang menjadi bagian dari karakter individu. Dalam hal ini, konsep istiqamah dalam Islam memiliki keterkaitan dengan prinsip konsistensi perilaku dalam psikologi, yang menekankan pentingnya pembiasaan tindakan secara berulang hingga membentuk pola kepribadian yang stabil.<sup>46</sup>

Dalam perspektif psikologi, pembentukan karakter berkaitan dengan proses penanaman dan pembiasaan nilai-nilai dalam diri individu yang dilakukan secara berulang dan berkelanjutan. Nilai-nilai tersebut meliputi kesadaran diri, kejujuran, tanggung jawab, pengendalian diri, serta komitmen terhadap kebaikan, yang tidak hanya dipahami secara kognitif, tetapi juga diwujudkan dalam sikap dan perilaku sehari-hari. Individu yang mampu menjaga konsistensi dalam perilakunya akan menunjukkan kepribadian yang lebih stabil, terarah, serta matang secara emosional.<sup>47</sup> Dengan demikian, muhasabah berfungsi sebagai sarana pembinaan karakter yang mendorong terbentuknya pribadi Muslim yang disiplin, bertanggung jawab, dan memiliki integritas moral yang kuat.<sup>48</sup>

---

<sup>45</sup>Achmad Kholiq, *60 Tema Kulum Ramadhan Kontemporer* (Depok: Karya Bakti Makmur Indonesia, 2026), 38–41.

<sup>46</sup>Hudzaifah Ismail, *Tadabbur Ayat-Ayat Motivasi* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010), 127–130.

<sup>47</sup>Suyahman et al., *Pendidikan Karakter* (Padang: CV. Pustaka Inspirasi Minang, 2025), 151–165.

<sup>48</sup>Afif Zuhdy Idham dan Fiptar Abdi Alam, *Etika dan Pendidikan untuk Pembentukan Karakter Perspektif Ibnu Miskawaih* (Solok: PT MAFY Media Literasi Indonesia, 2025), 130–136.

Berdasarkan analisis di atas, muhasabah dalam perspektif tafsir psikologi memiliki fungsi yang signifikan dalam pembentukan kepribadian Muslim. Muhasabah tidak hanya berfungsi sebagai refleksi spiritual, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis yang melibatkan pengendalian diri, peningkatan kesejahteraan batin, pencegahan perilaku menyimpang, serta pembentukan karakter yang stabil. Fungsi-fungsi tersebut menunjukkan bahwa muhasabah berperan dalam mengintegrasikan aspek kognitif, emosional, dan perilaku dalam diri manusia. Dalam konteks ini, muhasabah dapat dipahami sebagai proses pembinaan diri yang komprehensif, yang tidak hanya mengarahkan manusia pada kebaikan secara spiritual, tetapi juga membentuk kepribadian yang matang secara psikologis.

#### **D. Relevansi Muhasabah dengan Konsep Psikologi**

Muhasabah dalam Al-Qur'an tidak hanya dapat dipahami sebagai ajaran spiritual yang bersifat normatif, tetapi juga memiliki keterkaitan yang erat dengan konsep-konsep dalam psikologi modern dan psikologi Islam. Berdasarkan analisis tafsir pada Bab III serta landasan teoritis pada Bab II, muhasabah menunjukkan kesesuaian dengan berbagai mekanisme psikologis yang berperan dalam proses pembentukan dan pengendalian diri manusia. Keterkaitan ini menunjukkan bahwa muhasabah bukan sekadar aktivitas reflektif keagamaan, melainkan juga merupakan proses psikologis yang mencakup dimensi kognitif, emosional, dan perilaku secara terpadu.

##### **1. Muhasabah dan Kesadaran Diri (*Self-Awareness*)**

Muhasabah memiliki hubungan yang sangat erat dengan konsep *self-awareness*, yaitu kemampuan individu untuk menyadari kondisi internal dirinya,

baik dalam bentuk pikiran, perasaan, maupun perilaku.<sup>49</sup> Dalam Al-Qur'an, kesadaran diri ini tampak dalam konsep pengawasan Ilahi (*muraqabah*), sebagaimana tergambar dalam ayat-ayat yang menegaskan bahwa Allah Swt. mengetahui segala sesuatu, bahkan yang tersembunyi dalam hati manusia. Kesadaran akan pengawasan ini mendorong individu untuk lebih peka terhadap dirinya sendiri.<sup>50</sup>

Dalam perspektif psikologi, *self-awareness* merupakan tahap awal dalam perubahan perilaku. Tanpa adanya kesadaran diri, individu tidak akan mampu mengenali kesalahan atau melakukan perbaikan. Muhasabah berfungsi sebagai sarana untuk membangun kesadaran diri yang bersifat reflektif, sehingga individu mampu memahami dirinya secara lebih mendalam dan jujur. Muhasabah tidak hanya membuat manusia mengetahui kondisi dirinya, tetapi juga menyadari secara batin keadaan tersebut, yang kemudian menjadi fondasi utama dalam proses perubahan psikologis.<sup>51</sup>

## 2. Muhasabah dan Pengendalian Diri (*Self-Regulation*)

Konsep muhasabah juga berkaitan erat dengan *self-regulation*, yaitu kemampuan individu dalam mengontrol, mengarahkan, dan menyesuaikan perilakunya sesuai dengan nilai dan tujuan tertentu. Dalam Al-Qur'an, pengendalian diri tercermin dalam perintah untuk menahan hawa nafsu, menjaga amal, serta konsistensi dalam kebaikan (*istiqamah*). Muhasabah berperan sebagai

---

<sup>49</sup>Abdur Rafik et al., eds., *Islam dan Praktik Manajemen Modern* (Yogyakarta: Deepublish Digital, 2025), 65–70.

<sup>50</sup>Andri Lasaadi, *Jejak Sabar yang Hilang dari Kesadaran: Sebuah Tinjauan dalam Perspektif Psikologi Islam* (Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia, 2025), 48–49.

<sup>51</sup>Firman dan Tim., *Layan Bimbingan Kelompok: Strategi dan Pendekatan dalam Psikologi untuk Berdampingan dengan Covid-19*, ed. 1 (Depok: PT Rajagrafindo Persada, 2022), 65–68.

mekanisme internal yang membantu individu mengevaluasi tindakannya, kemudian mengarahkannya kembali ke jalan yang benar.<sup>52</sup>

Dalam psikologi modern, *self-regulation* mencakup proses menetapkan standar perilaku, memonitor tindakan, mengevaluasi hasil, dan melakukan koreksi. Dalam hal ini, *self-regulation* menekankan pada mekanisme internal yang mengatur perilaku secara terus-menerus melalui proses pemantauan, evaluasi, dan koreksi diri.<sup>53</sup> Seluruh proses ini sejalan dengan tahapan muhasabah yang telah dibahas sebelumnya. Oleh karena itu, muhasabah berfungsi sebagai sistem kontrol internal yang memungkinkan individu tidak hanya menyadari kesalahan, tetapi juga mampu mengendalikan serta memperbaiki perilakunya secara berkelanjutan.<sup>54</sup>

### 3. Muhasabah dan Pengelolaan Emosi (*Emotional Control*)

Muhasabah memiliki keterkaitan yang erat dengan konsep emotional control, yaitu kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara sehat dan konstruktif. Dalam perspektif Al-Qur'an, proses muhasabah terutama pada tahap taubat melibatkan kesadaran emosional terhadap kesalahan yang dilakukan. Kesadaran ini melahirkan respon emosional seperti penyesalan, rasa takut, dan harapan, yang merupakan bagian dari dinamika kejiwaan manusia dalam proses perbaikan diri.<sup>55</sup>

Dalam perspektif psikologi, emosi seperti rasa bersalah dan penyesalan

---

<sup>52</sup>Jarman Arroisi, *Psikologi Islam: Membaca Anatomi Pemikiran Jiwa Fakhr al-Din al-Razi* (Ponorogo: UNIDA Gontor Press, 2022), 261–263.

<sup>53</sup>Héfer Bembenutty, Timothy J. Cleary, dan Anastasia Kitsantas, eds., *Applications of Self-Regulated Learning Across Diverse Disciplines: A Tribute to Barry J. Zimmerman* (Charlotte, NC: Information Age Publishing, 2013), 418–419.

<sup>54</sup>Solahuddin AR dan Siti Nuri Nurhaidah, *Dakwah dan Spiritualitas: Reaktualisasi Tasawuf dalam Kehidupan Kontemporer* (Malang: PT Afanin Media Utama, 2025), 96–97.

<sup>55</sup>Maswati et al., *Anak Berkarakter Qurani: Cerdas Emosi dan Spiritual* (Depok: Penerbit KBM Indonesia, 2026), 14–15.

termasuk dalam *self-conscious emotions*, yaitu emosi yang muncul dari kesadaran individu terhadap dirinya sendiri.<sup>56</sup> Emosi ini tidak selalu berdampak negatif, tetapi justru dapat mendorong individu untuk menyadari kesalahan, mengevaluasi diri, dan melakukan perubahan ke arah yang lebih baik. Namun, tanpa pengelolaan yang tepat, emosi tersebut juga berpotensi berkembang menjadi tekanan psikologis, seperti kecemasan berlebihan atau rasa putus asa.<sup>57</sup> Dalam konteks ini, muhasabah berperan sebagai mekanisme pengelolaan emosi yang bersifat integratif. Muhasabah tidak hanya menumbuhkan kesadaran emosional, tetapi juga mengarahkannya melalui nilai-nilai spiritual, seperti taubat, harapan akan ampunan Allah, dan komitmen untuk memperbaiki diri.

Dengan demikian, emosi negatif tidak dibiarkan berkembang secara destruktif, melainkan ditransformasikan menjadi dorongan positif untuk perubahan perilaku. Dalam konteks ini, muhasabah berfungsi sebagai sarana regulasi emosi yang tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual. Proses ini memungkinkan individu untuk mengelola konflik batin secara lebih seimbang, sehingga emosi yang muncul tidak menjadi beban mental, melainkan menjadi kekuatan yang mendorong pertumbuhan kepribadian. Oleh karena itu, muhasabah dapat dipahami sebagai mekanisme pengelolaan emosi yang konstruktif, yang mengintegrasikan kesadaran batin, nilai spiritual, dan perubahan perilaku dalam satu kesatuan proses yang utuh.<sup>58</sup>

---

<sup>56</sup>Jessica L. Tracy, Richard W. Robins, dan June Price Tangney, eds., *The Self-Conscious Emotions: Theory and Research* (New York: Guilford Press, 2007), 5.

<sup>57</sup>Dessy Hidayati Fajrin et al., *Kesehatan Mental* (Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2024), 65–66.

<sup>58</sup>Vita Lastriana Candrawati, Jazilul Fawaid, dan Zikry Septoyadi, *Tasawuf Kontemporer* (Banyumas, Jawa Tengah: Wawasan Ilmu, 2026), 99.

#### 4. Muhasabah dan Kesehatan Mental (*Mental Health*)

Selain itu, muhasabah juga memiliki kontribusi yang signifikan dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental (*mental health*). Dalam perspektif Al-Qur'an, individu yang senantiasa melakukan refleksi diri serta berupaya memperbaiki amal perbuatannya akan memperoleh ketenangan batin dan kehidupan yang lebih bermakna. Hal ini menunjukkan bahwa muhasabah berperan dalam menciptakan keseimbangan antara aspek spiritual dan kondisi psikologis manusia.<sup>59</sup>

Dalam kajian psikologi, kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan gangguan jiwa, tetapi juga mencakup kemampuan individu untuk memahami dirinya, mengelola emosi secara sehat, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mampu beradaptasi dengan berbagai tekanan kehidupan. Dalam konteks ini, muhasabah berfungsi sebagai mekanisme reflektif yang membantu individu menyadari kondisi internalnya, baik pikiran, perasaan, maupun perilaku, sehingga ia mampu melakukan evaluasi diri secara konstruktif.<sup>60</sup>

Melalui proses muhasabah, individu dapat mengidentifikasi sumber konflik batin, mengakui kesalahan tanpa penyangkalan, serta mengelola emosi seperti rasa bersalah, penyesalan, dan harapan secara proporsional. Proses ini penting dalam mencegah penumpukan emosi negatif yang berpotensi menimbulkan stres,

---

<sup>59</sup>Musripah, *Konsep Kesehatan Mental Zakiah Daradjat: Relevansinya dengan Kecerdasan Emosional dan Spiritual* (Pekalongan, Jawa Tengah: PT Nasya Expanding Management, 2022), 14–20.

<sup>60</sup>Siti Ana Mariyam, *Maintain Your Mental Health: Kenali, Pahami, Rawat, dan Bangun Kesehatan Mentalmu Untuk Kehidupan yang Lebih Harmoni* (Yogyakarta: Edwrite Publishing, n.d.), 9–14.

kecemasan, atau tekanan psikologis.<sup>61</sup>

Muhasabah tidak hanya berfungsi sebagai sarana evaluasi spiritual, tetapi juga sebagai proses regulasi emosi yang mendukung stabilitas mental. Lebih lanjut, muhasabah mendorong individu untuk memiliki arah hidup yang lebih jelas melalui kesadaran akan tujuan penciptaan manusia dan nilai-nilai ilahiah. Kesadaran ini memberikan makna hidup (*meaning of life*) yang menjadi salah satu indikator penting dalam kesehatan mental. Individu yang memiliki makna hidup cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dan tidak mudah mengalami krisis eksistensial.<sup>62</sup>

Pada akhirnya, muhasabah dapat dipahami sebagai mekanisme yang berperan dalam menjaga kesehatan mental, baik sebagai upaya pencegahan maupun penyelesaian masalah. Sebagai upaya pencegahan, muhasabah membantu individu menghindari munculnya gangguan psikologis melalui pengelolaan diri yang berkelanjutan, misalnya dengan meluangkan waktu untuk refleksi diri setelah beraktivitas, mengingat kembali kesalahan yang dilakukan, serta memperbaiki niat dan perilaku. Kegiatan ini seringkali terintegrasi dengan ibadah seperti salat dan zikir, yang membantu menenangkan pikiran dan menjaga kesadaran diri.<sup>63</sup>

Sementara itu, sebagai upaya penyelesaian, muhasabah membantu individu mengatasi konflik batin melalui pengakuan kesalahan, penyesalan (taubat), serta upaya memperbaiki diri secara nyata. Dalam praktiknya, hal ini dapat dilakukan

---

<sup>61</sup>Tri Cahyono, Muhammad Faros Nabawi, dan Nurwulan Ardelia Asy Syifa, "Integrasi Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dengan Muhasabah sebagai Konsep Baru Menurunkan Kecemasan Diri Siswa," *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal* 8, no. 1 (Juni 2025): 12–14. <http://syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>.

<sup>62</sup>Ahmad Khoirudin, *Menemukan Makna Hidup: Model Aplikasi Logoterapi Pada Penderita Kejiwaan Di PP. Asy-Syifa* (Sukabumi, Jawa Barat: CV Jejak, 2021), 4–6.

<sup>63</sup>Hidayat, *Manajemen Waktu, Jiwa, dan Produktivitas dalam 5 Waktu Salat* (Lamongan, Jawa Timur: CV Detak Pustaka, 2025), 110–123.

melalui doa, istighfar, dan perenungan mendalam terhadap kondisi diri, sehingga individu mampu melepaskan beban emosional dan menemukan ketenangan serta keseimbangan hidup. Oleh karena itu, muhasabah merupakan bentuk integrasi antara pendekatan spiritual dan psikologis dalam membangun kesehatan mental yang utuh dan berkelanjutan.<sup>64</sup>

Berdasarkan keseluruhan analisis yang telah dilakukan, dapat ditegaskan bahwa muhasabah memiliki keterkaitan yang kuat dengan konsep-konsep dalam psikologi modern maupun psikologi Islam, seperti *self-awareness*, *self-regulation*, pengelolaan emosi, dan kesehatan mental. Muhasabah tidak hanya berfungsi sebagai praktik spiritual, tetapi juga sebagai proses psikologis yang nyata dalam membentuk kesadaran, mengarahkan perilaku, serta menata kondisi emosional individu. Namun demikian, terdapat perbedaan mendasar yang menunjukkan bahwa muhasabah tidak sekadar sejalan dengan psikologi modern, tetapi juga melengkapi kekurangan yang ada di dalamnya. Dalam psikologi modern, proses refleksi diri umumnya berfokus pada aspek internal individu, seperti pikiran, emosi, dan pengalaman pribadi, dengan tujuan mencapai kesejahteraan psikologis. Sementara itu, muhasabah dalam Al-Qur'an tidak hanya berorientasi pada diri sendiri, tetapi juga mengaitkan seluruh proses refleksi dengan kesadaran akan hubungan manusia dengan Allah.

Di sinilah letak “*missing puzzle*” tersebut. Muhasabah menghadirkan dimensi spiritual-transendental yang tidak sepenuhnya dijelaskan dalam psikologi

---

<sup>64</sup>Awang Saputra, *Terapi Jiwa Islami: Integrasi Manajemen Pendidikan dan Bimbingan Mental di Panti Rehabilitasi Sosial* (Depok, Sleman-Jogjakarta: Karya Bakti Makmur Indonesia, 2025), 31–36.

modern. Dalam muhasabah, kesadaran diri tidak berhenti pada mengenali kondisi internal, tetapi berkembang menjadi kesadaran akan tanggung jawab di hadapan Allah Swt. (*murâqabah*). Evaluasi diri tidak hanya bertujuan memperbaiki perilaku, tetapi juga untuk mendapatkan ridha Allah. Begitu pula dalam pengelolaan emosi, muhasabah tidak hanya mengarahkan pada stabilitas psikologis, tetapi juga pada proses taubat, harapan akan ampunan, dan kedekatan spiritual.

Dengan demikian, muhasabah tidak hanya sejalan dengan konsep psikologi, tetapi juga memperluas dan menyempurnakannya dengan memasukkan dimensi nilai ilahiah sebagai orientasi utama. Hal ini menunjukkan bahwa muhasabah merupakan konsep yang bersifat holistik, karena mampu mengintegrasikan aspek kognitif, emosional, perilaku, dan spiritual dalam satu kesatuan proses pembinaan diri. Oleh karena itu, muhasabah dapat dipahami sebagai mekanisme psikologis-spiritual yang tidak hanya membantu individu menjadi lebih sadar dan terarah secara psikologis, tetapi juga membimbingnya menuju keseimbangan hidup yang lebih mendalam, bermakna, dan berorientasi pada nilai-nilai Ilahi.

#### 4.1 Perbandingan Konsep Psikologi dan Muhasabah dalam Al-Qur'an

No.	Aspek	Psikologi	Muhasabah dalam Al-Qur'an
1.	<i>Self-Awareness</i> (Kesadaran Diri)	Kesadaran terhadap pikiran, emosi, dan perilaku diri	Kesadaran diri yang disertai kesadaran akan pengawasan Allah Swt. ( <i>murâqabah</i> )
2.	<i>Self-Evaluation</i> (Evaluasi Diri)	Menilai perilaku berdasarkan standar pribadi atau sosial	Menilai diri berdasarkan nilai moral dan pertanggungjawaban di hadapan Allah
3.	<i>Self-Regulation</i> (Pengendalian)	Mengontrol perilaku agar sesuai tujuan pribadi	Mengendalikan diri dengan orientasi

	Diri)		pada kebaikan dan nilai ilahiah
4.	<i>Emotional Control</i>	Mengelola emosi agar stabil dan sehat	Mengelola emosi sekaligus mengarahkannya pada taubat dan perbaikan diri
5.	Tujuan Akhir	Kesejahteraan psikologis ( <i>well-being</i> )	Keseimbangan psikologis dan kedekatan dengan Allah Swt. ( <i>spiritual well-being</i> )
6.	Dimensi Spiritual	Aspek spiritual tidak selalu dijadikan dasar utama dalam proses memahami dan mengelola diri	Aspek spiritual menjadi dasar utama, karena seluruh proses refleksi diri dilakukan dalam kesadaran akan hubungan dengan Allah

Berdasarkan perbandingan tersebut, dapat ditemukan adanya “*missing puzzle*” dalam konsep psikologi, yaitu belum ditematkannya dimensi spiritual-transendental sebagai pusat dalam proses refleksi diri. Psikologi pada umumnya telah menjelaskan mekanisme kesadaran diri, evaluasi, dan pengendalian perilaku secara sistematis, namun masih berfokus pada aspek internal individu dan kesejahteraan psikologis semata. Sementara itu, muhasabah dalam Al-Qur’an tidak hanya mencakup seluruh proses tersebut, tetapi juga melengkapinya dengan orientasi ilahiah. Dalam muhasabah, refleksi diri tidak berhenti pada pemahaman diri, melainkan diarahkan pada kesadaran akan pengawasan Allah Swt. (*muraqabah*), pertanggungjawaban atas amal, serta tujuan akhir berupa kedekatan dengan-Nya. Dengan demikian, muhasabah menghadirkan dimensi yang belum sepenuhnya disentuh oleh psikologi, yaitu integrasi antara proses psikologis dan

kesadaran spiritual. Inilah yang menjadi kontribusi utama konsep muhasabah dalam melengkapi pemahaman tentang pembinaan diri manusia secara lebih utuh.