

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Dunia saat ini tengah menghadapi krisis kesehatan mental generasi muda yang semakin mengkhawatirkan. Data *Global Burden of Disease* 2021 menunjukkan bahwa gangguan kecemasan menjadi salah satu kontributor terbesar *disability-adjusted life years* pada kelompok usia 10–24 tahun di seluruh dunia, dengan tren peningkatan signifikan sejak pandemi COVID-19 (Bie et al., 2024). Laporan *The Lancet Regional Health–Europe* juga mencatat bahwa gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan makan kini dialami oleh 16,3% remaja Eropa usia 10–19 tahun, lebih tinggi dari rata-rata global sebesar 13,2% (“Protecting the Mental Health of Youth,” 2022). Fenomena ini erat kaitannya dengan apa yang oleh Robbins dan Wilner (2001) disebut sebagai *quarter life crisis*, yaitu krisis identitas, emosi, dan tujuan hidup yang dialami individu di awal usia dua puluhan ketika mereka dihadapkan pada tuntutan karier, kemandirian finansial, dan relasi sosial yang belum pernah mereka hadapi sebelumnya. Krisis ini bukan sekadar fase transisi biasa, melainkan pergulatan batin yang jika tidak dikelola dengan baik dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius, termasuk kecemasan kronis, keputusasaan, dan hilangnya makna hidup. Realitas global ini menegaskan bahwa masa dewasa awal adalah periode rentan yang membutuhkan perhatian serius dari berbagai disiplin ilmu, termasuk psikologi dan tasawuf sebagai dua pendekatan yang saling melengkapi dalam memahami problematika batin manusia modern.

Ketika isu global tersebut diturunkan ke konteks Indonesia, gambarannya tidak jauh berbeda, bahkan diperparah oleh persoalan struktural di bidang ketenagakerjaan. Data Badan Pusat Statistik mencatat bahwa Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) kelompok usia muda 15–24

tahun pada Agustus 2025 mencapai 16,89%, jauh di atas rata-rata TPT nasional yang hanya berkisar 4,85% (Statistik, 2025). Lebih lanjut, hampir separuh dari total pengangguran di Indonesia sekitar 48,77% disumbang oleh kelompok usia muda, dengan lulusan SMA/SMK sebagai penyumbang (Indonesia, 2025). Angka-angka ini bukan sekadar statistik ekonomi, tetapi mencerminkan tekanan psikologis nyata yang dihadapi jutaan anak muda Indonesia yang berjuang mencari pijakan hidup di tengah keterbatasan lapangan kerja. Ditambah lagi, budaya Indonesia khususnya budaya Jawa yang patriarkis menambahkan lapisan tekanan sosial tersendiri, di mana laki-laki dewasa awal dituntut menjadi pemimpin dan penopang ekonomi keluarga sejak usia muda (Handayani & Wibowo, 2026). Ekspektasi sosial semacam "kapan wisuda", "kapan menikah", dan "kapan bekerja" menjadi pertanyaan yang terus-menerus menghantui, menciptakan beban psikologis kumulatif yang oleh Herawati dan Hidayat (2020) diidentifikasi sebagai salah satu pemicu utama *quarter life crisis* pada masyarakat urban maupun pedesaan di Indonesia. Konteks nasional ini menunjukkan bahwa krisis dewasa awal di Indonesia memiliki karakteristik unik yang dibentuk oleh kombinasi tekanan ekonomi struktural dan norma budaya yang keduanya perlu dipahami secara mendalam sebelum dapat dirumuskan intervensi yang tepat sasaran.

Fenomena tersebut semakin nyata ketika diamati dalam kehidupan sehari-hari masyarakat, tempat media sosial berperan besar memperbesar tekanan psikologis dewasa awal melalui budaya perbandingan sosial yang nyaris tanpa jeda. Individu usia dua puluhan setiap hari dihadapkan pada linimasa yang menampilkan pencapaian orang lain karier mapan, pernikahan, kepemilikan asset yang kemudian memicu evaluasi diri negatif dan perasaan tertinggal. Penelitian kualitatif terhadap pemuda Jawa yang belum bekerja menemukan bahwa subjek penelitian kerap membandingkan diri dengan teman, saudara, bahkan tetangga yang telah lebih dulu mapan, sehingga memunculkan perasaan *insecure* dan minder yang mendalam

(Handayani & Wibowo, 2026). Gejala ini konsisten dengan hasil penelitian di Pekanbaru yang menunjukkan bahwa 43,22% dewasa awal berada pada kategori *quarter life crisis* sedang dan 27,97% pada kategori tinggi, dengan status belum menikah dan belum bekerja sebagai faktor yang berkorelasi signifikan (Herawati & Hidayat, 2020). Fenomena ini tidak hanya menyentuh ranah karier dan finansial, tetapi juga merambah pada penundaan tanggung jawab spiritual individu yang mengalami krisis cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, kehilangan motivasi menjalankan ibadah, dan larut dalam kebingungan tanpa arah introspeksi yang jelas. Gejala penundaan diri (*self-handicapping*), termasuk penundaan ibadah dan tanggung jawab spiritual, menjadi penanda bahwa krisis dewasa awal bukan semata problem duniawi, melainkan juga problem hubungan individu dengan dirinya sendiri dan dengan Tuhannya.

Dampak psikologis, sosial, dan moral dari fenomena ini sangat luas dan saling terkait satu sama lain. Secara psikologis, individu yang mengalami *quarter life crisis* menunjukkan gejala kecemasan antisipatif, *overthinking*, evaluasi diri negatif, dan penurunan kepercayaan diri yang terus-menerus (Handayani & Wibowo, 2026). Secara sosial, krisis ini mendorong individu menarik diri dari relasi interpersonal karena rasa malu dan minder terhadap pencapaian yang dianggap tidak sesuai standar sosial, sehingga memunculkan isolasi emosional sebagaimana dijelaskan dalam kerangka *intimacy vs isolation* Erikson (1968). Secara moral dan spiritual, ketidakmampuan individu mengelola tekanan batin ini seringkali membuat mereka menjauh dari nilai-nilai agama yang semestinya menjadi sumber kekuatan, padahal ajaran tasawuf termasuk konsep muhasabah justru dirancang untuk membantu individu menata kembali hubungan dengan dirinya dan Allah SWT ketika menghadapi kegoncangan hidup. Ironisnya, anjuran untuk bermuhasabah dalam masyarakat sering disampaikan secara normatif tanpa penjelasan metodologis yang memadai, banyak yang menyerukan "introspeksilah dirimu" tanpa memberi panduan konkret

bagaimana muhasabah yang benar dilakukan, kapan waktunya, dan tahapan apa saja yang perlu dilalui. Kesenjangan antara anjuran normatif dan panduan praktis inilah yang menyebabkan muhasabah sering dipahami secara dangkal, sekadar perenungan sesaat tanpa efek transformatif yang berkelanjutan bagi kondisi psikologis pelakunya.

Berbagai penelitian terdahulu telah berupaya memotret fenomena *quarter life crisis* pada dewasa awal dari berbagai sudut pandang metodologis. Penelitian Handayani dan Wibowo (2026) menggunakan pendekatan studi kasus kualitatif terhadap tiga pemuda Jawa yang menganggur, mengungkap tujuh aspek gejala krisis meliputi kebimbangan mengambil keputusan, perasaan putus asa, evaluasi diri negatif, keterjebakan dalam kondisi sulit, kecemasan, tekanan, serta kekhawatiran relasi interpersonal, yang semuanya diperparah oleh nilai patriarki budaya Jawa. Studi ini menyimpulkan bahwa ketiga subjek cenderung bergantung pada orang tua dalam pengambilan keputusan dan mengalami pola makan serta tidur yang tidak teratur akibat tekanan psikologis berkepanjangan. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami dinamika krisis secara mendalam melalui pendekatan studi kasus, namun berfokus murni pada deskripsi fenomena tanpa merumuskan bentuk intervensi psikologis konkret yang dapat diterapkan untuk membantu subjek keluar dari krisis tersebut.

Penelitian kedua yang relevan adalah studi kuantitatif deskriptif oleh Herawati dan Hidayat (2020) terhadap 236 dewasa awal di Pekanbaru menggunakan skala *quarter life crisis* yang disusun berdasarkan empat aspek yaitu personal, sosial, karier, dan relationship. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin, status pernikahan, dan pekerjaan berkorelasi signifikan dengan tingkat *quarter life crisis*, dengan dominasi pada kelompok berstatus lajang dan belum bekerja. Studi ini merekomendasikan strategi *coping* seperti latihan fisik, *talking therapy*, dan pelatihan keterampilan baru sebagai solusi mengatasi krisis. Sayangnya,

pendekatan kuantitatif deskriptif ini hanya mampu memotret gambaran umum tingkat krisis tanpa menggali pengalaman subjektif partisipan secara mendalam, dan solusi yang ditawarkan masih bersifat sekuler-psikologis tanpa mengintegrasikan dimensi spiritual keislaman yang sesungguhnya menjadi kebutuhan mendasar masyarakat Indonesia yang religius.

Selain penelitian mengenai *quarter life crisis* itu sendiri, kajian mengenai media psikoedukasi berbasis komik juga telah banyak dikembangkan, khususnya di bidang kesehatan mental remaja. Penelitian pengembangan komik digital kesehatan mental dengan pendekatan *research and development* model ADDIE menunjukkan bahwa media komik efektif dan layak digunakan sebagai sarana promosi kesehatan mental bagi remaja, mengingat data I-NAMH Survey 2022 mencatat 15,5 juta (34,9%) remaja Indonesia usia 10–17 tahun memiliki masalah kesehatan mental (Batiari & al., 2024). Komik dinilai unggul karena mampu menyederhanakan konsep psikologis yang abstrak menjadi narasi visual yang mudah dicerna, dekat dengan budaya literasi visual generasi muda, dan mampu membangun keterikatan emosional pembaca terhadap tokoh cerita sehingga pesan edukatif lebih mudah terinternalisasi dibandingkan modul teks konvensional. Meskipun demikian, mayoritas penelitian pengembangan komik psikoedukasi yang ada masih berfokus pada isu kesehatan mental remaja secara umum atau isu sekuler seperti kecanduan gawai, dan belum ada yang secara spesifik mengintegrasikan kerangka spiritual Islam apalagi kitab klasik tasawuf sebagai landasan konten psikoedukasinya.

Pada ranah kajian tasawuf dan psikoterapi Islam, penelitian terbaru menegaskan relevansi praktik-praktik sufistik seperti muraqabah, muhasabah, dzikir, dan khalwat sebagai mekanisme pengendalian stres dan penguatan daya tahan mental yang sejajar dengan konsep refleksi diri dalam psikoterapi humanistik modern. Kajian yang membandingkan muhasabah dengan teknik refleksi diri psikologis menegaskan bahwa keduanya berfungsi sebagai mekanisme evaluasi internal, namun muhasabah memiliki

dimensi transendental yang lebih menyeluruh karena berorientasi pada pertanggungjawaban kepada Allah SWT. Mukhlis dan Munir (2023) juga menegaskan bahwa seluruh praktik penyucian jiwa dalam tasawuf memiliki landasan kuat dalam Al-Qur'an dan As-Sunnah, sehingga dapat dijadikan pendekatan psikoterapi yang otentik bagi masyarakat Muslim. Kajian-kajian ini memperkuat argumen bahwa tasawuf, khususnya konsep muhasabah dalam kitab klasik seperti Minhajul Qashidin karya Ibnu Qudamah al-Maqdisi yang merupakan ringkasan dari Ihya Ulumuddin karya Imam al-Ghazali memiliki potensi besar untuk dikembangkan menjadi pendekatan psikoedukasi yang kontekstual bagi masyarakat Muslim Indonesia, khususnya generasi dewasa awal yang tengah bergulat dengan *quarter life crisis*.

Berdasarkan pemetaan penelitian terdahulu di atas, tampak jelas adanya kesenjangan (*research gap*) yang signifikan dan belum banyak dieksplorasi oleh peneliti sebelumnya. Pertama, dari aspek pendekatan, penelitian mengenai *quarter life crisis* masih didominasi oleh metode kuantitatif deskriptif seperti yang dilakukan Herawati dan Hidayat (2020), sementara penelitian kualitatif yang menggali pengalaman subjektif secara mendalam seperti Handayani dan Wibowo (2026) masih terbatas dan belum sampai pada tahap merumuskan produk intervensi. Kedua, dari aspek konten intervensi, penelitian pengembangan komik psikoedukasi yang ada masih berorientasi sekuler dan belum mengintegrasikan kerangka tasawuf klasik seperti Minhajul Qashidin sebagai basis konten. Ketiga, dari aspek konteks sasaran, belum ditemukan penelitian yang secara khusus merancang media psikoedukasi berbasis komik dengan narasi tiga dimensi krisis berbeda krisis karier dan penundaan diri, krisis kecanduan membandingkan diri di media sosial, serta krisis tekanan keluarga dan identitas diri sekaligus menyandingkannya dengan tahapan muhasabah yang konkret dan aplikatif dari kitab klasik. Kekosongan inilah yang menjadi pijakan akademik bagi penelitian ini untuk dilakukan, guna menjembatani jarak antara kekayaan

khazanah tasawuf klasik dengan kebutuhan praktis generasi dewasa awal masa kini akan panduan introspeksi diri yang aplikatif dan mudah dipahami.

Kitab Minhajul Qashidin karya Ibnu Qudamah al-Maqdisi menempati posisi penting dalam khazanah tasawuf klasik karena menjelaskan muhasabah bukan sekadar anjuran moral, melainkan sebuah metode bertahap yang sistematis. Dalam kitab ini serta rujukan induknya Ihya Ulumuddin karya Imam al-Ghazali, *muhasabah* dijelaskan melalui beberapa tahapan yang saling berkesinambungan, yaitu *musyaratah* (menetapkan syarat dan berdialog dengan diri sebelum melakukan suatu perbuatan), *muraqabah* (mengawasi diri secara sadar selama menjalani aktivitas agar senantiasa berada dalam koridor yang benar), *muhasabah* (mengevaluasi diri setelah perbuatan dilakukan, menghitung untung-rugi secara jujur), *mu'aqabah* (memberikan konsekuensi atau hukuman ringan atas kelalaian diri sebagai bentuk pembelajaran), serta *mujahadah* (bersungguh-sungguh memperbaiki diri secara berkelanjutan). Ketika tahapan-tahapan ini disandingkan dengan psikologi kontemporer, tampak keselarasan konseptual yang kuat: *muraqabah* sejalan dengan *mindfulness* dan kesadaran diri (*self-awareness*), *muhasabah* sejalan dengan refleksi diri kognitif dalam terapi perilaku kognitif, sementara *mujahadah* sejalan dengan regulasi diri (*self-regulation*) dan resiliensi psikologis. Persandingan ini menunjukkan bahwa muhasabah bukanlah konsep yang asing atau kontradiktif dengan psikologi modern, melainkan justru dapat memperkaya pendekatan psikoedukasi kontemporer dengan menambahkan dimensi spiritual yang otentik dan telah teruji secara turun-temurun dalam tradisi keilmuan Islam.

Landasan normatif muhasabah ini bersumber langsung dari Al-Qur'an dan As-Sunnah, sehingga argumentasi keilmuannya memiliki pijakan yang kokoh secara syar'i. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Hasyr ayat 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾

"Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan."

Ayat ini menjadi rujukan utama para ulama tasawuf dalam merumuskan konsep muhasabah sebagai kewajiban setiap Muslim untuk senantiasa mengevaluasi amal perbuatannya sebelum dihisab oleh Allah SWT kelak. Prinsip ini diperkuat oleh riwayat dari Umar bin Khattab RA dalam hadist (At-Tirmidzi, n.d.) yang berkata:

حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا

"hisablah dirimu sebelum kamu dihisab"

Sebuah pesan yang kemudian menjadi rujukan sentral dalam pembahasan muhasabah di kalangan ulama tasawuf termasuk Imam al-Ghazali dan Ibnu Qudamah al-Maqdisi. Berbekal fondasi normatif inilah, konsep muhasabah dalam Minhajul Qashidin memiliki keabsahan epistemologis ganda, baik secara tekstual keagamaan maupun secara fungsional psikologis, sehingga layak dijadikan basis pengembangan psikoedukasi kontemporer bagi dewasa awal yang mengalami krisis.

Urgensi penelitian ini semakin kuat mengingat bentuk krisis yang dialami dewasa awal sangat beragam dan membutuhkan pendekatan naratif yang mampu mewakili keberagaman tersebut, sebagaimana ditemukan dalam dua penelitian rujukan di atas. Berangkat dari temuan tersebut, penelitian ini merancang komik muhasabah dengan tiga tokoh yang merepresentasikan tiga dimensi krisis berbeda namun saling terkait: Raka (25 tahun) yang mengalami krisis arah karier, sering diliputi rasa minder, dan cenderung melarikan diri dengan menunda-nunda tanggung jawab

termasuk ibadah, merepresentasikan gejala kebimbangan dan perasaan putus asa sebagaimana ditemukan pada subjek penelitian Handayani dan Wibowo (2026); Citra (24 tahun) yang mengalami krisis *insecure* dan kecanduan membandingkan diri melalui media sosial, merepresentasikan evaluasi diri negatif akibat *upward social comparison* yang marak terjadi di era digital; serta Bayu (26 tahun) yang mengalami tekanan keluarga dan krisis identitas diri karena selalu menuruti kehendak orang tua demi menghindari kekecewaan, merepresentasikan dimensi kekhawatiran relasi interpersonal dan ketergantungan pengambilan keputusan pada figur otoritas. Ketiga alur cerita ini tidak dikarang secara spekulatif, melainkan diangkat dari pola gejala nyata yang telah tervalidasi melalui temuan penelitian ilmiah sebelumnya, sehingga komik ini memiliki landasan empiris yang kuat sekaligus tetap mudah diakses secara naratif oleh pembaca awam.

Pemilihan media komik sebagai wahana psikoedukasi didasarkan pada pertimbangan bahwa penyampaian anjuran bermuhasabah di lingkungan masyarakat selama ini cenderung bersifat normatif dan repetitif, sementara panduan yang menjelaskan bagaimana proses muhasabah dilakukan secara sistematis dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari masih relatif terbatas. Kondisi tersebut berpotensi menyebabkan muhasabah dipahami sebatas anjuran atau slogan keagamaan, tanpa disertai pemahaman praktis mengenai tahapan dan cara mengimplementasikannya secara konsisten. Dalam konteks ini, diperlukan media psikoedukasi yang mampu menjembatani konsep-konsep tasawuf yang bersifat abstrak dengan pengalaman konkret yang dekat dengan kehidupan individu usia dewasa awal.

Pemilihan komik sebagai media didukung oleh sejumlah penelitian terdahulu yang menunjukkan potensinya sebagai media penyampaian informasi dan pendidikan. Fitriyanti, Bahri, dan Kristanto (2023) melalui *systematic literature review* terhadap penelitian mengenai komik sebagai

media pembelajaran di Indonesia menemukan bahwa komik banyak digunakan sebagai media instruksional karena memiliki karakteristik visual dan naratif yang dapat meningkatkan motivasi, kreativitas, serta ketertarikan peserta didik dalam memahami suatu konsep. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa pendekatan *research and development* merupakan salah satu pendekatan yang dominan digunakan dalam pengembangan media komik, sehingga penggunaan metode pengembangan dalam penelitian ini memiliki landasan empiris yang relevan.

Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Sholahudin, Agustin, dan Rochintaniawati (2025) yang mengembangkan media pembelajaran berbasis komik untuk memfasilitasi literasi kesehatan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa komik dapat digunakan untuk mengemas informasi yang kompleks ke dalam bentuk visual dan naratif sehingga lebih mudah diakses oleh sasaran pembelajaran. Sejalan dengan itu, Sabri, Adiprabowo, Sumarlan, dan Mohamad (2024) menemukan bahwa penggunaan narasi visual dalam komik memiliki potensi dalam menyampaikan pesan kesehatan yang kompleks secara lebih menarik dan mudah dipahami, dengan dukungan karakter, alur cerita, serta unsur visual yang dapat membantu keterlibatan audiens dan penguatan pesan. Bahkan, kajian *scoping review* yang dilakukan Soares et al. (2024) menunjukkan bahwa komik telah digunakan dalam berbagai konteks promosi kesehatan dan memiliki potensi sebagai media komunikasi edukatif, meskipun efektivitasnya tetap perlu dilihat berdasarkan karakteristik desain, sasaran, dan tujuan intervensi.

Dalam konteks pendidikan di Indonesia, efektivitas komik sebagai media edukatif juga telah ditunjukkan melalui penelitian eksperimental. Alie, Ilhamdi, dan Saputra (2021), misalnya, menemukan adanya pengaruh penggunaan media komik edukasi terhadap hasil belajar peserta didik. Sementara itu, Senen et al. (2021) menunjukkan bahwa penggunaan *photo comics* memberikan pengaruh positif terhadap minat membaca dan hasil

belajar. Penelitian yang lebih baru mengenai pengembangan komik digital juga menunjukkan bahwa media komik dapat dikembangkan melalui prosedur *research and development*, divalidasi oleh ahli, diuji kepraktisannya, dan selanjutnya digunakan untuk mendukung peningkatan hasil pembelajaran. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa komik tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi dapat dikonstruksi sebagai media edukatif yang sistematis dan terukur.

Atas dasar tersebut, penelitian ini mengembangkan komik muhasabah bukan semata-mata sebagai media penyampaian pesan keagamaan atau media hiburan, melainkan sebagai instrumen psikoedukasi yang mengintegrasikan nilai-nilai muhasabah perspektif *Minhajul Qoshidin* dengan pendekatan visual-naratif. Materi dalam komik diarahkan untuk membantu pembaca memahami dan mempraktikkan tahapan musyarahah, muraqabah, muhasabah, mu'aqabah, dan mujahadah melalui situasi yang dekat dengan kehidupan dewasa awal, seperti persoalan relasi sosial, tuntutan akademik dan pekerjaan, pengelolaan emosi, pencapaian diri, penggunaan media sosial, serta evaluasi terhadap pilihan dan perilaku sehari-hari. Dengan pendekatan *research and development*, produk yang dikembangkan diharapkan tidak hanya memiliki kelayakan dari sisi isi keislaman dan media, tetapi juga memiliki relevansi psikopedagogis sebagai sarana psikoedukasi yang dapat membantu individu usia dewasa awal memahami muhasabah secara lebih konkret, reflektif, dan aplikatif.

Berdasarkan seluruh uraian di atas, penelitian ini menjadi penting untuk dilaksanakan guna menjembatani kesenjangan antara tingginya prevalensi *quarter life crisis* pada dewasa awal Indonesia dengan minimnya media psikoedukasi kontekstual yang mengintegrasikan kearifan tasawuf klasik dan kebutuhan praktis generasi masa kini. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan psikoedukasi berbasis media komik yang mengangkat perspektif kitab *Minhajul Qashidin* sebagai panduan bermuhasabah yang aplikatif bagi individu usia dewasa awal yang

mengalami *quarter life crisis*, sekaligus menguji kelayakan dan efektivitasnya sebagai instrumen intervensi psikologis yang kontekstual secara budaya dan keagamaan. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memperkaya khazanah kajian tasawuf dan psikoterapi Islam dengan menghadirkan model integrasi antara konsep klasik dan media kontemporer yang relevan dengan tantangan psikologis generasi Z dan milenial. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi lembaga pendidikan, lembaga dakwah, konselor Islami, maupun individu dewasa awal itu sendiri dalam memahami dan mempraktikkan muhasabah secara benar dan berkelanjutan, sehingga mereka mampu melewati fase *quarter life crisis* dengan lebih tenang, terarah, dan berlandaskan nilai-nilai keislaman yang kokoh.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, penelitian ini merumuskan beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana tahapan pengembangan psikoedukasi *muhasabah* perspektif kitab *Minhajul Qoshidin* berbasis media komik?
2. Bagaimana validitas pengembangan psikoedukasi *muhasabah* perspektif kitab *Minhajul Qoshidin* berbasis media komik?
3. Bagaimana karakteristik produk media komik psikoedukasi *muhasabah* perspektif kitab *Minhajul Qoshidin*?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dijabarkan di atas, maka tujuan dari penelitian ini, yaitu:

1. Untuk mendeskripsikan tahapan pengembangan psikoedukasi *muhasabah* perspektif kitab *Minhajul Qoshidin* berbasis media komik.
2. Untuk menganalisis psikoedukasi *muhasabah* perspektif kitab *Minhajul Qoshidin* berbasis media komik.

3. Untuk mendeskripsikan produk media komik psikoedukasi *muhasabah* perspektif kitab *Minhajul Qashidin*.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Berkaitan dengan tujuan penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat, baik secara teoritis maupun secara praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis:

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi Islam, bimbingan dan konseling, serta pengembangan media psikoedukasi. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya literatur mengenai integrasi antara konsep spiritual Islam dan pendekatan psikologi modern, khususnya melalui operasionalisasi konsep *muhasabah* dalam Kitab *Minhajul Qashidin* ke dalam bentuk psikoedukasi yang sistematis. Selama ini, konsep *muhasabah* lebih banyak dikaji dalam ranah normatif dan teologis, sehingga penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan mengkonstruksinya sebagai model intervensi psikologis yang terstruktur dan aplikatif.

Lebih lanjut, penelitian ini berkontribusi dalam pengembangan teori mengenai self-awareness dalam perspektif psikologi Islam. Dengan mengaitkan macam-macam *muhasabah* seperti *musyarathah*, *muraqabah*, *muhasabah*, *mu'aqabah*, *mujahadah*, dan *mu'atabah* dengan konsep kesadaran diri dan regulasi emosi dalam psikologi kontemporer, penelitian ini menghadirkan sintesis teoritik yang memperluas pemahaman tentang bagaimana proses refleksi diri berbasis spiritual dapat meningkatkan kesehatan mental individu. Hal ini memperkaya khazanah keilmuan dengan menghadirkan pendekatan integratif antara dimensi kognitif, afektif, dan spiritual dalam pengembangan diri.

Selain itu, penelitian ini juga memberikan kontribusi dalam pengembangan teori media pembelajaran dan psikoedukasi, khususnya terkait efektivitas media visual naratif seperti komik. Dengan mengadaptasi konsep psikologis dan spiritual ke dalam bentuk komik, penelitian ini memperluas perspektif bahwa media pembelajaran tidak hanya berfungsi dalam ranah kognitif, tetapi juga dapat digunakan sebagai sarana intervensi psikologis yang efektif. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi dalam memperkuat dasar teoretis mengenai penggunaan media kreatif sebagai alat psikoedukasi berbasis nilai.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi teoritis berupa: (1) pengembangan model psikoedukasi berbasis muhasabah dalam perspektif Islam, (2) integrasi konsep tasawuf klasik dengan psikologi modern, dan (3) penguatan teori penggunaan media komik sebagai sarana intervensi psikologis. Kontribusi ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan pendekatan psikologi Islam yang lebih kontekstual dan aplikatif.

2. Manfaat Praktis:

a. Bagi Dewas Awal

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi individu dewasa awal dalam mengelola kecemasan dan tekanan hidup secara lebih sehat dan konstruktif. Media komik psikoedukasi berbasis muhasabah yang dikembangkan dalam penelitian ini diharapkan mampu membantu dewasa awal melakukan refleksi diri secara terarah melalui tahapan-tahapan muhasabah yang sistematis. Selain itu, media ini dapat membantu individu memahami kondisi psikologisnya, mengenali pola pikir negatif, serta mengembangkan kesadaran diri (self-awareness) yang lebih baik. Dengan demikian, dewasa awal diharapkan mampu menghadapi berbagai tuntutan kehidupan dengan lebih tenang, memiliki kontrol diri yang baik,

serta mengembangkan sikap tawakal dan optimisme dalam menjalani kehidupan.

b. Bagi Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi ilmiah bagi pengembangan keilmuan dan praktik akademik di lingkungan Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi maupun Bimbingan dan Konseling Islam. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan ajar atau referensi dalam mata kuliah yang berkaitan dengan psikoterapi Islam, tasawuf praktis, dan konseling berbasis spiritual. Selain itu, penelitian ini memberikan contoh konkret bagaimana konsep muhasabah dalam kitab *Minhajul Qashidin* dapat dioperasionalkan menjadi media psikoedukasi yang aplikatif dan kontekstual. Dengan demikian, penelitian ini dapat memperkuat relevansi keilmuan tasawuf dalam menjawab permasalahan psikologis modern, khususnya pada dewasa awal.

c. Bagi Praktisi Tasawuf dan Psikoterapi Islam

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi praktisi Tasawuf dan Psikoterapi seperti konselor, pembimbing rohani, maupun terapis Islami, dalam mengembangkan model intervensi yang lebih inovatif dan menarik. Media komik psikoedukasi berbasis muhasabah dapat dimanfaatkan sebagai alat bantu dalam proses konseling, khususnya dalam membantu klien memahami diri dan mengelola kecemasan. Dengan menggunakan media yang bersifat visual dan naratif, proses konseling diharapkan menjadi lebih komunikatif, tidak membosankan, serta mudah diterima oleh klien, terutama dari kalangan dewasa awal yang cenderung lebih responsif terhadap media kreatif.

E. Kerangka Berpikir

Langkah pertama dalam melakukan penelitian ini yaitu menganalisis konsep *muhasabah* perspektif Kitab Minhajul Qoshidin karya Ibnu Qudamah Al-Maqdisi (1997). Dalam kitab tersebut, akal diibaratkan sebagai seorang pedagang pemilik modal (investor) yang cerdas dan visioner, sementara jiwa (nafs) diibaratkan sebagai mitra dagang aktif (syarik) yang disertai tugas mengelola modal berupa umur untuk beramal saleh. Perumpamaan ini menjadi dasar bagi enam tahapan *muhasabah* yang saling berkesinambungan, yaitu *musyaratha* (penetapan syarat dan niat setelah shalat Shubuh), *muraqabah* (pengawasan diri sepanjang hari agar senantiasa merasakan pengawasan Allah), *muhasabah* (audit/evaluasi diri pada malam hari atas untung-rugi amal), *mu'aqabah* (pemberian sanksi atas kelalaian yang ditemukan), *mujahadah* (kesungguhan memperbaiki diri untuk memulihkan kerugian amal), serta *mu'tabah* (teguran keras terhadap diri sendiri agar tidak sombong dan lalai di kemudian hari).

Terdapat beberapa indikator materi yang diturunkan dari keenam tahapan *muhasabah* tersebut. Pada tahap *musyaratha*, indikatornya meliputi penetapan niat secara sadar dan penyusunan target amalan harian yang spesifik dan terukur. Pada tahap *muraqabah*, indikatornya meliputi kemampuan menjaga lisan, pikiran, dan perilaku dari hal-hal negatif serta menghadirkan perasaan senantiasa diawasi oleh Allah. Pada tahap *muhasabah*, indikatornya meliputi kesediaan menyediakan waktu khusus untuk merenungkan perbuatan serta membandingkan realisasi amal dengan komitmen awal secara jujur. Pada tahap *mu'aqabah*, indikatornya meliputi kesediaan mengakui kesalahan tanpa mencari pembenaran serta menetapkan sanksi positif yang proporsional bagi diri sendiri. Pada tahap *mujahadah*, indikatornya meliputi konsistensi menjalankan kewajiban meski dalam kondisi lelah serta penambahan amalan sunnah sebagai penguat jiwa. Pada tahap *mu'tabah*, indikatornya meliputi kesediaan melakukan dialog batin yang tegas ketika mulai merasa puas diri serta

memosisikan diri sebagai hamba yang senantiasa membutuhkan ampunan-Nya.

Pada tujuan psikoedukasi, muatan komik harus sesuai dengan keenam tahapan *muhasabah* yang telah ditetapkan sebelumnya sekaligus relevan dengan permasalahan nyata yang dihadapi dewasa awal. Media yang dirancang dalam penelitian ini memiliki tujuan psikoedukasi, yaitu pembaca dewasa awal mampu memahami dan mempraktikkan tahapan *musyaratha* hingga *mu'tabah* melalui tokoh Raka yang merepresentasikan krisis karier dan penundaan diri, tokoh Citra yang merepresentasikan krisis kecanduan membandingkan diri di media sosial, serta tokoh Bayu yang merepresentasikan krisis tekanan keluarga dan identitas diri (Herawati & Hidayat, 2020).

Konsep *muhasabah* mengandung banyak istilah, tahapan, dan penjelasan kitab klasik yang bersifat abstrak, sehingga perlu difasilitasi dengan media yang menarik agar mudah dipahami dan dipraktikkan oleh dewasa awal. Jika materi introspeksi diri hanya disampaikan secara normatif tanpa media yang tepat, generasi muda cenderung memahami *muhasabah* sebatas slogan tanpa mengetahui cara mempraktikkannya secara konkret. Pemilihan media komik untuk memuat konsep *muhasabah* ini didasarkan pada pertimbangan bahwa komik memadukan narasi dan visual sekaligus, sehingga pesan tasawuf yang abstrak dapat dikemas menjadi kisah ketiga tokoh yang *relatable* dan mudah diikuti oleh pembaca dewasa awal (Batiari & al., 2024).

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian dan pengembangan (*Research and Development*). Penelitian dan pengembangan merupakan suatu proses merancang produk secara logis dan sistematis dalam rangka menghasilkan produk psikoedukasi yang dapat dipertanggungjawabkan. Tujuan dari penelitian pengembangan ini adalah untuk menghasilkan media komik psikoedukasi yang membantu individu dewasa awal memahami dan

mempraktikkan *muhasabah* perspektif Kitab Minhajul Qoshidin dalam menghadapi *quarter life crisis* (Handayani & Wibowo, 2026).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode R&D yang dibatasi sampai tahap 3-D (*Define, Design, Develop*). *Define* yaitu menelaah jurnal-jurnal ilmiah untuk merumuskan tiga permasalahan dewasa awal sekaligus mengkaji konsep *muhasabah* dalam Kitab Minhajul Qoshidin. *Design* yaitu membuat rancangan awal produk (storyboard) berdasarkan hasil tahap *Define*, yang memadukan ketiga tokoh dengan enam tahapan *muhasabah*, lalu menyusun instrumen penelitian berupa lembar validasi ahli materi dan lembar validasi ahli media. *Develop* yaitu memvalidasi produk komik kepada ahli materi (tasawuf) dan ahli media (komunikasi/desain). Ketika proses validasi berlangsung, produk akan mendapat skor, kritik, dan saran dari validator mengenai kelayakannya. Apabila tidak layak atau kurang layak, maka produk akan direvisi dan divalidasi ulang oleh validator hingga dinyatakan layak (Sugiyono, 2013).

Dalam proses pengembangan psikoedukasi tentunya terdapat komponen-komponen yang harus dipenuhi agar tercapainya tujuan psikoedukasi, yaitu konsep materi (*muhasabah*), permasalahan sasaran (tiga dimensi krisis dewasa awal), dan media penyampaian (komik). Media yang digunakan dalam penelitian ini adalah media visual naratif, yaitu komik. Melalui komik, pembaca dewasa awal mampu mempelajari istilah dan tahapan *muhasabah* secara aplikatif lewat kisah tokoh Raka, Citra, dan Bayu. Penggunaan media komik dalam menyampaikan konsep *muhasabah* ini memiliki kelebihan dan kekurangan, yaitu:

Kelebihan:

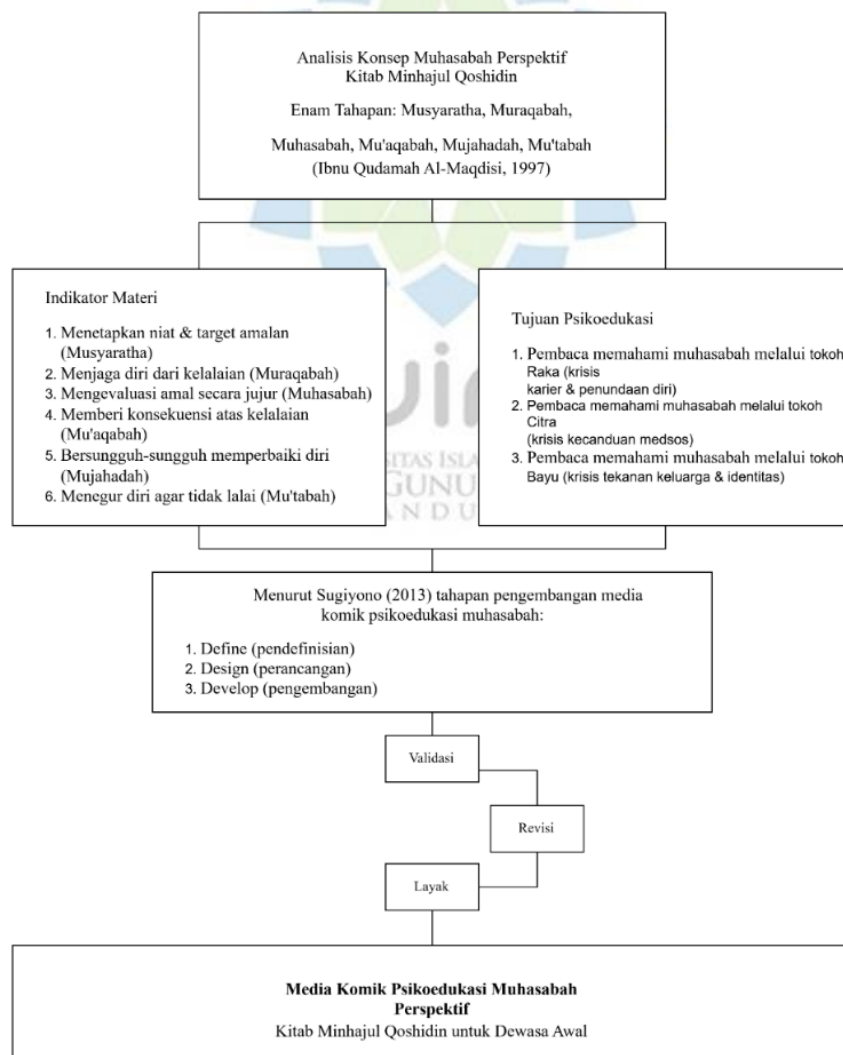
1. Memvisualisasikan konsep tasawuf yang abstrak menjadi narasi yang konkret dan mudah dipahami.
2. Membangun keterikatan emosional pembaca terhadap tokoh cerita sehingga pesan psikoedukasi lebih mudah terinternalisasi.

3. Dapat dibaca dan diulang kembali secara mandiri kapan pun tanpa memerlukan pembimbing spiritual secara langsung.

Kekurangan:

1. Tidak menggantikan bimbingan langsung dari ahli tasawuf/konselor Islami untuk kasus krisis psikologis yang lebih berat.
2. Efektivitas pemahaman pembaca bergantung pada preferensi dan kemampuan literasi visual masing-masing individu.

Berdasarkan kerangka pemikiran yang telah diuraikan di atas, dapat dibuat secara skematis sebagai berikut:



Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir

F. Permasalahan Utama

Permasalahan utama penelitian ini yaitu perlunya sebuah media psikoedukasi aplikatif berbasis komik yang dapat membantu individu dewasa awal memahami dan mempraktikkan muhasabah secara benar dan bertahap dalam menghadapi *quarter life crisis*. Dilihat dari pemetaan fenomena di lapangan, anjuran bermuhasabah yang beredar di tengah masyarakat masih disampaikan secara normatif dan repetitif, sebatas seruan “introspeksilah dirimu”, tanpa disertai panduan metodologis yang jelas mengenai kapan waktunya dan tahapan apa saja yang harus dilalui. Akibatnya, dewasa awal yang mengalami krisis cenderung pasif dan tidak tahu harus memulai dari mana ketika hendak mengevaluasi dirinya sendiri, sehingga muhasabah hanya dipahami sebagai slogan moral tanpa efek transformatif yang berkelanjutan.

Konselor Islami, guru agama, maupun da'i sebagai pihak yang selama ini paling sering menyampaikan anjuran muhasabah juga menghadapi kesulitan dalam menggambarkan tahapan *musyaratah*, *muraqabah*, *muhasabah*, *mu'aqabah*, dan *mujahadah* yang termuat dalam kitab *Minhajul Qashidin* secara konkret dan mudah dicerna oleh generasi muda, mengingat konsep-konsep tersebut bersifat abstrak dan terbiasa disampaikan melalui ceramah atau teks klasik yang berjarak dari gaya literasi generasi Z dan milenial. Di sisi lain, dewasa awal yang belum tuntas memahami tahapan muhasabah saat mendengarkan ceramah atau membaca kitab ingin mengulang serta mendalami materi tersebut secara mandiri kapan pun dan di mana pun, sedangkan modul teks konvensional maupun ceramah tatap muka tidak memungkinkan pengulangan yang fleksibel semacam itu. Kesenjangan inilah yang menjadi salah satu pemicu mengapa temuan mengenai gejala *quarter life crisis*, seperti kebimbangan, evaluasi diri negatif, dan kekhawatiran relasi interpersonal tetap tinggi meskipun anjuran keagamaan untuk introspeksi diri sesungguhnya telah lama disuarakan (Handayani & Wibowo, 2026).

Perkembangan teknologi digital dan literasi visual menjadi salah satu faktor pendukung yang memperkuat urgensi permasalahan tersebut. Generasi dewasa awal saat ini erat kaitannya dengan konten visual dan narasi bergambar dalam kehidupan sehari-hari, sehingga pendekatan konseling maupun dakwah yang hanya mengandalkan ceramah lisan dan teks klasik dirasa kurang relevan bagi kebutuhan mereka. Kajian pengembangan komik digital kesehatan mental menunjukkan bahwa media komik terbukti layak dan efektif digunakan sebagai sarana psikoedukasi karena mampu menyederhanakan konsep abstrak menjadi narasi visual yang mudah dipahami serta membangun keterikatan emosional pembaca terhadap tokoh cerita (Batiari & al., 2024). Selaras dengan itu, kajian tasawuf dan psikoterapi Islam menegaskan bahwa tahapan muhasabah memiliki keselarasan konseptual dengan pendekatan psikologi kontemporer seperti *mindfulness*, refleksi diri kognitif, dan regulasi diri, sehingga berpotensi besar dikemas ulang melalui media kontemporer tanpa mengurangi keaslian nilai spiritualnya (Mukhlis & Munir, 2023). Dengan demikian, pemanfaatan teknologi dan media visual bukan sekadar tren, melainkan kebutuhan nyata agar pesan tasawuf klasik tetap dapat diakses dan diinternalisasi oleh generasi muda tanpa kehilangan esensi keilmuannya.

Kebutuhan akan media psikoedukasi yang inovatif, aplikatif, mudah diakses secara mandiri, dan tetap berpijak pada landasan keilmuan tasawuf yang otentik menjadi faktor utama permasalahan pada penelitian ini. Maka, permasalahan utama pada penelitian ini adalah spesifikasi produk. Peneliti menginginkan spesifikasi produk sebagai berikut:

1. Komik Psikoedukasi Muhasabah perspektif kitab *Minhajul Qashidin* memuat tiga alur cerita dengan tokoh yang merepresentasikan tiga dimensi krisis dewasa awal yang berbeda namun saling terkait, yaitu krisis arah karier dan penundaan diri, krisis insecure akibat kecanduan membandingkan diri di media

sosial, serta krisis tekanan keluarga dan identitas diri, yang seluruhnya diangkat dari pola gejala nyata hasil temuan penelitian ilmiah sebelumnya.

2. Komik Psikoedukasi Muhasabah menyajikan tahapan *musyaratah*, *muraqabah*, *muhasabah*, *mu'aqabah*, dan *mujahadah* secara eksplisit dan berurutan pada setiap alur cerita, sehingga pembaca tidak hanya disugahi hiburan naratif, tetapi juga dituntun memahami langkah konkret bermuhasabah yang dapat diterapkan pada permasalahan hidup sehari-hari.
3. Komik Psikoedukasi Muhasabah dikemas dalam format visual yang naratif, relatable, dan dekat dengan budaya literasi visual generasi muda, sehingga dapat dibaca dan diulang secara mandiri oleh dewasa awal kapan pun dan di mana pun tanpa harus bergantung pada kehadiran konselor, guru agama, atau da'i secara langsung.
4. Komik Psikoedukasi Muhasabah disusun melalui pendekatan penelitian dan pengembangan (*research and development*) yang divalidasi oleh ahli materi tasawuf, ahli media, dan ahli psikologi, serta diuji kelayakan dan efektivitasnya secara kuantitatif pada partisipan dewasa awal, sehingga produk yang dihasilkan teruji secara ilmiah, bukan sekadar karya naratif spekulatif.
5. Komik Psikoedukasi Muhasabah dirancang agar dapat digunakan sebagai bahan pendampingan mandiri maupun bahan ajar pendukung oleh lembaga pendidikan, lembaga dakwah, dan konselor Islami dalam membina dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*, tanpa menggantikan peran pendampingan personal yang tetap dibutuhkan.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian mengenai kecemasan pada remaja serta upaya intervensinya melalui pendekatan edukatif dan psikospiritual telah banyak

dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Kajian terhadap hasil-hasil penelitian terdahulu diperlukan untuk memastikan bahwa penelitian ini tidak merupakan bentuk duplikasi atau plagiarisme, sekaligus untuk mengidentifikasi celah penelitian yang belum dikaji secara optimal. Selain itu, kajian ini juga berfungsi sebagai dasar teoretis dan empiris dalam merumuskan arah serta kontribusi ilmiah penelitian yang dilakukan.

Penelitian pertama dilakukan oleh Siti Rahmawati, Ahmad Hidayat, dan Dwi Lestari (2022) dengan judul “*Pengembangan Media Pembelajaran E-Komik untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa*” yang dipublikasikan dalam *Jurnal Teknologi Pendidikan*. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media pembelajaran berbasis e-komik yang dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran tertentu. Metode yang digunakan adalah Research and Development (R&D) dengan model ADDIE, yang meliputi tahap analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Subjek penelitian adalah siswa sekolah menengah dengan jumlah sampel terbatas pada uji coba kelompok kecil dan besar. Instrumen penelitian meliputi angket validasi ahli, angket respon siswa, serta tes hasil belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media e-komik yang dikembangkan memiliki tingkat validitas yang tinggi dan efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa secara signifikan (Rahmawati, Hidayat, & Lestari, 2022).

Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu sama-sama menggunakan metode R&D, model ADDIE, serta mengembangkan media berbasis komik sebagai alat edukasi. Selain itu, keduanya juga menekankan pentingnya media visual dalam meningkatkan pemahaman pengguna. Namun, terdapat perbedaan mendasar, yaitu penelitian Rahmawati dkk. berfokus pada peningkatan hasil belajar kognitif dalam konteks pendidikan formal, sedangkan penelitian ini berfokus pada pengembangan psikoedukasi muhasabah untuk meningkatkan aspek psikologis berupa self-awareness pada dewasa awal.

Dengan demikian, konteks penelitian ini lebih luas karena mencakup dimensi psikologis dan spiritual.

Penelitian kedua dilakukan oleh Naufal Nurfajri Istiqomah, Cucu Setiawan, dan Firman Rismanto (2023) dengan judul “*Pengaruh Muhasabah terhadap Self-Control pada Dewasa Awal*” yang dipublikasikan dalam *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh praktik muhasabah terhadap kemampuan self-control pada individu dewasa awal. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan eksperimen, menggunakan instrumen skala psikologis untuk mengukur self-control sebelum dan sesudah intervensi. Sampel penelitian terdiri dari mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa muhasabah memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan self-control pada dewasa awal (Istiqomah, Setiawan, & Rismanto, 2023).

Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu sama-sama mengkaji konsep muhasabah dan melibatkan subjek dewasa awal dalam konteks psikologi Islam. Selain itu, keduanya juga menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur perubahan aspek psikologis. Namun, terdapat perbedaan utama, yaitu penelitian Istiqomah dkk. menggunakan metode eksperimen langsung tanpa pengembangan media, sedangkan penelitian ini mengembangkan media komik sebagai sarana psikoedukasi. Selain itu, variabel yang digunakan juga berbeda, di mana penelitian sebelumnya berfokus pada self-control, sedangkan penelitian ini berfokus pada self-awareness.

Berdasarkan kedua penelitian terdahulu, terdapat beberapa kesenjangan yang dapat diidentifikasi. Pertama, penelitian Rahmawati dkk. (2022) menunjukkan efektivitas media komik dalam meningkatkan hasil belajar, namun belum mengaplikasikannya dalam konteks psikologi atau kesehatan mental. Kedua, penelitian Istiqomah dkk. (2023) membuktikan bahwa muhasabah efektif dalam meningkatkan aspek psikologis, tetapi

belum dikembangkan dalam bentuk media edukatif yang sistematis dan menarik. Dengan kata lain, kedua penelitian tersebut belum mengintegrasikan media komik sebagai sarana psikoedukasi berbasis muhasabah.

Selain itu, penelitian sebelumnya juga belum mengkaji secara spesifik penggunaan kitab klasik seperti *Minhajul Qoshidin* sebagai landasan konseptual dalam pengembangan intervensi psikologis. Padahal, kitab tersebut memiliki pembahasan mendalam mengenai muhasabah dan penyucian jiwa. Keterbatasan lain adalah kurangnya penelitian yang menggabungkan pendekatan psikologi modern dengan nilai-nilai spiritual Islam dalam bentuk media yang inovatif. Hal ini menunjukkan adanya peluang penelitian yang mengintegrasikan ketiga aspek tersebut secara komprehensif.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dengan mengintegrasikan tiga aspek utama, yaitu psikologi (psikoedukasi), spiritualitas Islam (muhasabah), dan media pembelajaran (komik). Penelitian ini tidak hanya mengembangkan media komik sebagai produk edukatif, tetapi juga menguji efektivitasnya secara kuantitatif terhadap peningkatan self-awareness pada dewasa awal. Dengan demikian, penelitian ini mampu mengisi kesenjangan yang ada pada penelitian sebelumnya dan memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi Islam serta inovasi media edukasi berbasis visual dan spiritual.