

ABSTRAK

Alma Ashofi Izzani, 1221030022, 2026, “PENAFSIRAN AYAT-AYAT MUHASABAH DALAM AL-QUR’AN DAN RELEVANSINYA DENGAN PRAKTIK JOURNALING”

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meluasnya praktik *journaling* di kalangan masyarakat modern sebagai sarana refleksi diri di tengah krisis kesehatan mental. Praktik tersebut memiliki kemiripan esensial dengan *muhasabah* dalam Islam. Namun, kajian tafsir tematik yang menghimpun ayat-ayat *muhasabah* dan menghubungkannya dengan *journaling* masih jarang dijumpai, sementara adopsi *journaling* tanpa filter teologis berisiko menggeser orientasi refleksi diri dari teosentris menjadi egosentris. Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana penafsiran ayat-ayat *muhasabah* dalam Al-Qur'an dan bagaimana relevansi konsep *muhasabah* menurut Al-Qur'an dengan praktik *journaling*.

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif. Metode yang digunakan adalah tafsir *maudhu'i* jenis kajian istilah lintas surat menurut al-Farmawi, dipadukan dengan metode deskriptif-analitis. Inventarisasi ayat diawali dengan menjadikan penelitian Nurul Fauziah Herdianti (2020) tentang ayat-ayat *muhasabah* dalam Tafsir Al-Munir sebagai rujukan awal. Ayat-ayat tersebut kemudian ditelusuri kembali melalui *Quranic Arabic Corpus* (corpus.quran.com) berdasarkan derivasi akar kata ح-س-ب dan dilengkapi ayat bertema serupa yang tidak memuat akar kata tersebut. Analisis dilakukan melalui kajian *munasabah* dan penafsiran dalam Tafsir Ibnu Katsir serta Tafsir Ringkas Kementerian Agama RI. Kerangka berpikirnya adalah prinsip bahwa wahyu memandu ilmu, dengan teori *muhasabah* Al-Ghazali sebagai pisau analisis ayat dan teori *expressive writing* Pennebaker sebagai jembatan untuk memahami *journaling*.

Hasil penelusuran menemukan 9 kemunculan derivasi akar kata ح-س-ب dalam 7 ayat unik. Setelah ditambah 5 ayat bertema *muhasabah* tanpa akar kata tersebut, diperoleh 12 ayat dalam 10 surat (8 Makkiyah dan 4 Madaniyah). Seluruhnya tidak memiliki *asbab al-nuzul* khusus dan membentuk lima pola pesan: kepastian *hisab*, perintah aktif bermuhasabah, jiwa (*nafs*) sebagai medan refleksi, pola *targhib-tarhib*, dan kewaspadaan terhadap *istidraj*. *Muhasabah* dirumuskan sebagai introspeksi aktif dan berkelanjutan yang didorong kesadaran akan kepastian *hisab*, dilaksanakan melalui pengendalian jiwa, serta berorientasi pada perbaikan diri untuk meraih *hisab* yang ringan di akhirat. *Muhasabah* dan *journaling* memiliki kemiripan struktural, namun berbeda pada landasan filosofis dan orientasi hasil. *Journaling* dapat menjadi sarana menuju *muhasabah* apabila diarahkan oleh niat dan kesadaran akan pertanggungjawaban di hadapan Allah, sehingga penelitian ini merumuskan model integrasi "jurnal *muhasabah*".

Kata kunci: *Muhasabah, Tafsir Maudhu'i, Journaling, Refleksi Diri*