

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR KONSULTASI.....	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
PEDOMAN TRANSLITERASI	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Hasil Penelitian	6
E. Kerangka Berpikir.....	7
F. Hasil Penelitian Terdahulu	10
BAB II	13
TINJAUAN PUSTAKA	13
A. <i>Muhasabah</i>	13
1. Pengertian <i>Muhasabah</i>	13
2. Macam-Macam <i>Muhasabah</i>	15
3. Urgensi dan Keutamaan <i>Muhasabah</i>	17
4. Langkah-Langkah dan Teknik <i>Muhasabah</i>	20
5. <i>Muhasabah</i> dalam Perspektif Kesehatan Jiwa.....	25

B. Praktik <i>Journaling</i>	29
1. Pengertian <i>Journaling</i>	29
2. Jenis-Jenis <i>Journaling</i>	30
3. Manfaat <i>Journaling</i> secara Psikologis	32
C. Tafsir Al-Qur'an.....	36
1. Pengertian Tafsir	36
2. Sumber-Sumber Tafsir	40
3. Metode-Metode Tafsir.....	47
4. Corak-Corak Tafsir.....	55
BAB III.....	65
METODOLOGI PENELITIAN	65
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	65
B. Jenis dan Sumber Data	67
C. Teknik Pengumpulan Data	68
D. Teknik Analisis Data	70
BAB IV	72
HASIL DAN PEMBAHASAN	72
A. Penafsiran Ayat-Ayat <i>Muhasabah</i> dalam Al-Qur'an.....	72
1. Inventarisasi Ayat-Ayat tentang <i>Muhasabah</i>	72
2. Analisis Penafsiran Ayat-Ayat <i>Muhasabah</i>	78
B. Konsep <i>Muhasabah</i> menurut Al-Qur'an.....	100
1. Hakikat dan Prinsip <i>Muhasabah</i> dalam Al-Qur'an.....	100
2. Bentuk-Bentuk <i>Muhasabah</i> dalam Al-Qur'an	102
C. Relevansi Konsep <i>Muhasabah</i> menurut Al-Qur'an dengan Praktik <i>Journaling</i>	104
1. Persamaan dan Perbedaan <i>Muhasabah</i> dengan <i>Journaling</i>	104

2. Integrasi <i>Muhasabah</i> dan <i>Journaling</i> untuk Kesehatan Jiwa	108
BAB V.....	113
PENUTUP.....	113
A. Simpulan	113
B. Saran.....	115
DAFTAR PUSTAKA.....	117
RIWAYAT HIDUP.....	122

