

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Abad ke-21 dihadapkan pada salah satu tantangan peradaban paling serius, yakni krisis kesehatan mental yang melanda hampir seluruh belahan dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat bahwa jumlah penderita depresi telah menembus angka 332 juta jiwa secara global, menjadikannya penyumbang disabilitas terbesar di dunia.¹ Situasi serupa juga terjadi di Indonesia. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mencatat lebih dari 19 juta penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dengan 12 juta di antaranya terdiagnosis depresi.² Data-data ini menegaskan bahwa persoalan kejiwaan telah menjadi keadaan darurat yang menuntut penanganan lintas pendekatan, baik medis, psikologis, maupun spiritual.

Salah satu penyebab mendasar dari meluasnya krisis mental ini adalah luntarnya budaya reflektif pada diri manusia kontemporer. Ritme kehidupan yang serba instan, budaya pamer diri (*self-display*) yang dipupuk media sosial, serta dorongan hedonisme konsumtif secara perlahan mengalihkan perhatian manusia dari sisi batiniahnya. Manusia zaman sekarang lebih banyak berorientasi keluar (*outward-looking*) ketimbang menoleh ke dalam dirinya sendiri (*inward-looking*). Akibat dari kecenderungan ini, manusia kian terasing dari nilai-nilai kemanusiaan yang esensial, mudah goyah oleh tekanan sosial, dan lebih rentan terjangkit gangguan psikologis.

Menjawab urgensi kebutuhan akan pentingnya kesadaran reflektif ini, dunia psikologi kontemporer merancang sejumlah pendekatan terapeutik yang

¹ World Health Organization, "Depressive Disorder (Depression)" (World Health Organization, 2025), <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>.

² Kementerian Kesehatan RI, "Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Di Indonesia" (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021), <https://kemkes.go.id/id/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia>.

berpijak pada penguatan kesadaran diri, salah satunya melalui praktik *journaling* atau penulisan jurnal reflektif. James W. Pennebaker, tokoh perintis riset *expressive writing*, melalui eksperimennya menunjukkan bahwa kebiasaan menuliskan pikiran dan perasaan secara rutin mampu menekan tingkat stres, memperkuat daya tahan tubuh, dan mendongkrak kesejahteraan psikologis.³ Senada dengan itu, riset Baikie dan Wilhelm mengungkap bahwa *expressive writing* berperan efektif dalam meredakan gejala trauma, depresi, maupun kecemasan secara berkelanjutan.⁴ Dari akar yang sama, praktik ini pun bercabang menjadi berbagai varian seperti *gratitude journaling*, *reflective journaling*, dan *therapeutic journaling*, yang kesemuanya bermuara pada satu tujuan: menguatkan kesadaran diri individu.

Namun sesungguhnya, jauh sebelum psikologi modern membuktikan manfaat refleksi diri secara empiris, Islam telah lebih dulu menanamkan fondasi teologis yang kokoh perihal pentingnya evaluasi dan introspeksi diri. Konsep ini dikenal dengan sebutan *muhasabah*, sebuah proses menghitung, menimbang, dan menilai amal perbuatan diri secara sadar dan berkesinambungan. Allah Swt. berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-Hasyr ayat 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾ (الحشر/59: 18)

Terjemahan Kemenag 2019

18. Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan. (Al-Hasyr/59:18)

³ Rismayanti Nursolehah and Rahmiati, "Pengaruh *Expressive Writing* Terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa," *Jurnal Basicedu* 6, no. 4 (2022): 6703–12, <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3348>.

⁴ Nabilla K Vardhani et al., "Writing For Healing ' Pembuatan Website , Buku , dan Video Edukatif dan Inspiratif untuk Pencegahan , Pengurangan Penularan Serta Kecemasan Terkait Covid-19," *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat* 5, no. 1 (2022): 1–90, <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jp2m.61608>.

Ayat tersebut secara tegas memerintahkan setiap mukmin agar senantiasa melakukan *muhasabah* atas seluruh amal yang telah diperbuatnya. Anjuran ini semakin dikuatkan oleh wasiat Sayyidina Umar ibn al-Khaṭṭab ra.: “*Hasibu anfusakum qabla an tuhasabu*”, hisablah dirimu sebelum kamu dihisab.

Di sepanjang tradisi keilmuan Islam, *muhasabah* diposisikan sebagai salah satu fondasi utama dalam pembentukan akhlak dan penyucian jiwa (*tazkiyat al-nafs*). Ibnu Qayyim al-Jawziyyah, melalui karyanya *Madarij al-Salikin*, menempatkan *muhasabah* sebagai salah satu *maqam* penting dalam perjalanan spiritual seorang hamba menuju Allah.⁵ Sementara itu, Al-Ghazali dalam *Ihya' 'Ulum al-Din* menggambarkan *muhasabah* sebagai kewajiban rohani yang mesti ditunaikan setiap hari, tak ubahnya seorang pedagang yang menghitung untung-rugi dagangannya setiap malam.⁶

Kendati demikian, terdapat jarak yang cukup lebar antara kekayaan konsep *muhasabah* dalam Al-Qur'an dengan kajian akademik yang menelaahnya secara sistematis melalui pendekatan tematik (*maudhu'i*). Metode tafsir *maudhu'i* sendiri bekerja dengan menghimpun seluruh ayat yang membahas satu tema tertentu, lalu mengurainya secara utuh dan komprehensif. Sayangnya, kajian yang secara khusus menghimpun dan menafsirkan ayat-ayat *muhasabah* secara tematik masih jarang dijumpai; pembahasan mengenai *muhasabah* lebih banyak muncul dalam literatur tasawuf dan akhlak yang bersifat umum, tanpa penggalian mendalam terhadap dimensi tafsirnya langsung dari Al-Qur'an.

Sementara itu, upaya memadukan nilai-nilai keislaman dengan psikologi modern terus tumbuh di kalangan cendekiawan Muslim. Melalui *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*, memperlihatkan bahwa

⁵ Ibnu Qayyim Al-jauziyah, *Madarijus Salikin (Pendakian Menuju Allah)*, ed. Team Al-Kautsar, Kedua (Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar, 1999).

⁶ Mutmainah, “Metode *Muhasabah*: Analisis Pendekatan Psikologi Sufistik Perspektif Al-Ghazali (Konsep Pendidikan Ruhaniyah Melalui Tazkiyatun Nafs),” *Jurnal Pendidikan Dan Pranata Islam STAI Syichona Moh. Cholil Bangkalan* 12, no. 1 (2021): 41–51, <https://doi.org/https://doi.org/10.36835/syaikhuna.v12i1.4363>.

tradisi kontemplatif Islam termasuk *muhasabah* karena memiliki landasan ilmiah yang kokoh. Zakiah Daradjat pun menegaskan bahwa agama, bila dihayati secara utuh, dapat menjadi sumber ketenteraman jiwa paling mendasar bagi manusia.⁷ Dalam kerangka psikologi Islami, *muhasabah* berperan sebagai mekanisme regulasi diri (*self-regulation*) yang menjangkau dimensi psikologis sekaligus spiritual, dimensi yang justru tidak tersentuh oleh pendekatan psikologi konvensional.

Fenomena *Islamic Journaling* di kalangan Muslim milenial dan generasi Z mengindikasikan adanya kebutuhan nyata akan praktik refleksi diri yang tak hanya efektif secara psikologis, tetapi juga berpijak pada nilai spiritual keislaman. Sayangnya, fenomena ini belum diimbangi dengan kajian teologis-akademis yang memadai; sebagian besar konten yang beredar sekadar mengadaptasi *journaling* ala Barat dan membubuhinya dengan nuansa Islami secara dangkal, tanpa berpijak kuat pada penafsiran Al-Qur'an. Kondisi ini memunculkan kekhawatiran bahwa konsep *muhasabah* yang sarat dimensi spiritual justru tereduksi menjadi sekadar teknik psikologis yang sekuler.

Gagasan psikologi positif yang dipelopori Martin Seligman semakin menguatkan relevansi kajian ini. Salah satu praktik yang terbukti ampuh membangkitkan emosi positif adalah *gratitude journaling*; penelitian Emmons dan McCullough memperlihatkan bahwa individu yang rutin mencatat rasa syukur mengalami lonjakan signifikan dalam kesejahteraan subjektif dan optimisme hidup.⁸ Yang menarik, gagasan syukur yang menjadi inti *gratitude journaling* ini sesungguhnya telah lebih dulu ditegaskan dalam Al-Qur'an, sebagaimana firman Allah dalam QS. Ibrahim: 7 yang menjanjikan tambahan nikmat bagi siapa saja yang bersyukur, sebuah bukti bahwa fondasi *journaling* modern sejatinya telah lama bersemayam dalam tradisi spiritualitas Islam.

⁷ Sri Indah, Muqowim, and Radjasa, "Pemikiran Zakiah Daradjat Antara Kesehatan Mental Dan Pendidikan Karakter," *Jurnal Kajian Dan Penelitian Pendidikan Islam* 14, no. 1 (2020): 42–80, <https://doi.org/https://doi.org/10.20414/elhikmah.v14i1.2061>.

⁸ Muhammad Ardhi Alim, Ahmad Nabel Raja Khaeroini, and Muhammad Jamaluddin, "Efektivitas Teknik *Journaling* Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi* 2, no. 4 (2025): 1–10, <https://doi.org/https://doi.org/10.47134/pjp.v2i4.4308>.

Tak kalah mendesak untuk dicermati adalah ancaman sekularisasi yang membayangi praktik pengembangan diri (*self-improvement*) yang kini digandrungi kalangan Muslim. Hamid Fahmy Zarkasyi mengingatkan bahwa sekularisasi tidak selalu tampil dalam bentuk penolakan agama secara terbuka, melainkan lebih sering menyusup lewat penyerapan konsep-konsep Barat bernuansa sekuler tanpa filter kritis.⁹ Pengadopsian *journaling* tanpa saringan teologis berisiko menggeser orientasi refleksi diri dari yang semula berpusat pada Allah (*theocentris*) menjadi sekadar berpusat pada diri sendiri (*egocentric*), padahal esensi *muhasabah* dalam Al-Qur'an justru terletak pada kesadaran bahwa setiap amal akan dipertanggungjawabkan di hadapan Allah Swt.

Merujuk pada kajian-kajian sebelumnya, penelitian tentang *muhasabah* pada umumnya masih bersifat sepotong-sepotong, mengulas dimensi tasawuf atau psikologi Islami secara terpisah tanpa mengaitkannya secara akademis dengan praktik *journaling* kontemporer, sementara kajian *journaling* dalam bingkai keislaman yang tersedia lebih bercorak populer-aplikatif tanpa fondasi tafsir yang memadai. Berpijak dari kesenjangan tersebut, sebagaimana hikmah yang disampaikan Ibnu 'Atha'illah al-Sakandari dalam kitab Al-Hikam, "*Lā ya'zumu al-dzanbu 'indaka 'azamatan tashudduka 'an ḥusni al-ẓanni billāhi ta'ālā. Fa inna man 'arafa rabbahu, istaṣghara fī janbi karamihi dzanbahu*", "Janganlah suatu dosa terasa begitu besar di matamu hingga menghalangimu berbaik sangka kepada Allah Ta'ala. Sebab, barangsiapa mengenal Tuhannya, akan melihat dosanya begitu kecil dibandingkan kemurahan-Nya",¹⁰ penelitian ini dimaksudkan untuk menafsirkan ayat-ayat *muhasabah* dalam Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*), yang dari situ akan disusun konsep *muhasabah* menurut Al-Qur'an sebagai landasan untuk menelaah relevansinya dengan praktik *journaling* kontemporer, sehingga dapat lahir

⁹ Ismail, Junaidi Arsyad, and Yusnaili Budianti, "The Concept of Islamization of Knowledge According to Hamid Fahmy Zarkasyi," *Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman* 14, no. 3 (2025): 1373–83, <https://doi.org/https://doi.org/10.54437/juw>.

¹⁰ Syekh Ibnu Atha'illah As-Sakandari, *Kitab Al-Hikam*, ed. Ahmad Mustaqim (Jakarta: Shahih Referensi Terpercaya, 2015).

kerangka teologis-psikologis yang padu bagi praktik refleksi diri Islami yang autentik dan berdaya transformatif bagi kehidupan Muslim di era modern.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, rumusan masalah pada penelitian ini di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana penafsiran ayat-ayat *muhasabah* dalam Al-Qur'an?
2. Bagaimana relevansi konsep *muhasabah* menurut Al-Qur'an dengan praktik *journaling*?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini berdasarkan rumusan masalah adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui penafsiran ayat-ayat *muhasabah* dalam Al-Qur'an.
2. Untuk mengetahui relevansi konsep *muhasabah* menurut Al-Qur'an dengan praktik *journaling*.

D. Manfaat Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis (Akademik)

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti terhadap pengembangan kajian tafsir tematik (*maudhu'i*), khususnya dalam memperkaya khazanah keilmuan Islam terkait konsep *muhasabah* yang terkandung dalam Al-Qur'an. Dengan menggunakan pendekatan tematik, penelitian ini berupaya menghadirkan pemahaman yang lebih komprehensif dan sistematis mengenai ayat-ayat *muhasabah*, sehingga dapat menjadi rujukan ilmiah yang bermanfaat bagi para mahasiswa dan akademisi yang berminat dalam bidang kajian tafsir, ilmu Al-Qur'an, maupun studi Islam secara lebih luas. Di samping itu, penelitian ini juga diharapkan menjadi jembatan akademik antara disiplin ilmu tafsir dengan ilmu

psikologi modern, terutama dalam upaya memahami praktik refleksi diri yang dikenal dengan istilah *journaling* dari perspektif Qur'ani, sehingga membuka ruang dialog yang produktif antara keilmuan Islam klasik dan pendekatan kontemporer dalam pengembangan diri.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang nyata bagi berbagai kalangan masyarakat. Bagi masyarakat umum, penelitian ini dapat dijadikan sebagai panduan dalam mengamalkan *muhasabah* yang bersumber langsung dari nilai-nilai Al-Qur'an, sekaligus sebagai inspirasi untuk menghidupkan tradisi introspeksi diri melalui praktik *journaling* yang kini semakin dikenal luas sebagai sarana refleksi dan pengembangan diri. Bagi lembaga-lembaga pendidikan Islam, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan kurikulum maupun program pembinaan karakter yang berbasis nilai-nilai Qur'ani, sehingga konsep *muhasabah* tidak hanya dipahami secara teoritis tetapi juga dapat diimplementasikan secara praktis dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya relevan bagi kalangan akademisi, tetapi juga memberikan dampak positif yang lebih luas bagi masyarakat pada umumnya dalam upaya membangun kesadaran diri dan spiritualitas yang berlandaskan Al-Qur'an.

E. Kerangka Berpikir

Penelitian ini berangkat dari sebuah pengamatan sederhana yang lama-kelamaan terasa mengganjal bagi peneliti: mengapa masyarakat modern begitu antusias merangkul *journaling*, padahal esensi kegiatan itu, menulis untuk merenung, mengurai, dan menata ulang diri, sebenarnya sudah lama diajarkan Al-Qur'an lewat konsep *muhasabah*? Dari pertanyaan itulah keyakinan ini tumbuh, bahwa Al-Qur'an tidak semata kitab petunjuk untuk urusan akhirat,

tetapi juga sumber pengetahuan yang tetap relevan untuk diajak berdialog dengan ilmu pengetahuan zaman sekarang.

Journaling sendiri, dalam kajian psikologi, banyak dilandaskan pada gagasan *expressive writing* James W. Pennebaker: menulis pengalaman emosional secara jujur dan berulang terbukti membantu kestabilan mental seseorang. Temuan ini pun sudah mulai diuji dalam konteks Indonesia, misalnya, ditemukan bahwa *expressive writing* efektif menurunkan stres akademik pada mahasiswa.¹¹ Ketika membaca temuan-temuan ini, peneliti justru merasa tidak asing, sebab pola yang sama, bahkan lebih kaya, sesungguhnya sudah lebih dulu digagas Imam Al-Ghazali lewat konsep *muhasabah*. Dalam *Ihya' Ulumiddin*, Al-Ghazali menguraikan tahapan-tahapan dalam metode *muhasabah*, di antaranya *musyarahah* (penetapan syarat), *muraqabah* (pengawasan diri), *muhasabah* (introspeksi), *mu'aqabah* (pemberian sanksi diri), *mujahadah* (kesungguhan melawan hawa nafsu), dan *mu'atabah* (celaan terhadap diri), sebagai bagian dari proses *tazkiyat al-nafs* (penyucian jiwa).¹²

Namun di balik kemiripan itu, ada jarak yang menurut peneliti justru krusial. Bagi Al-Ghazali, *muhasabah* bukan sekadar teknik menenangkan pikiran, melainkan bentuk pertanggungjawaban seorang hamba di hadapan Allah, sesuatu yang tidak mungkin ditemukan dalam *expressive writing* yang lahir dari tradisi keilmuan sekuler.¹³ Justru di titik inilah *muhasabah* terasa istimewa: ia tidak berhenti menyembuhkan jiwa, tapi juga mengangkat derajat seorang hamba dan mendekatkannya kepada Sang Pencipta. Pandangan ini sejalan dengan temuan yang menegaskan bahwa *muhasabah* dalam Al-Qur'an dapat berfungsi sebagai sarana *self-healing* bagi manusia modern justru karena,

¹¹ Nursolehah and Rahmiati, "Pengaruh *Expressive Writing* Terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa."

¹² Mutmainah, "Metode *Muhasabah*: Analisis Pendekatan Psikologi Sufistik Perspektif Al-Ghazali (Konsep Pendidikan Ruhaniyah Melalui Tazkiyatun Nafs)."

¹³ Musfichin, "*Muhasabah* Sebagai Pengembangan Psikologi Islam," *Studia Insania* 11, no. 2 (2023): 93–105, <https://doi.org/10.18592/jsi.v11i2.12353>.

ia memadukan wawasan keagamaan dengan psikologi kontemporer, bukan berdiri sendiri sebagai teknik sekuler.¹⁴

Bertolak dari inventarisasi awal tersebut, penelitian ini melakukan penelusuran kembali terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan tema *muhasabah* untuk memastikan bentuk kata, konteks ayat, serta keterkaitan maknanya dengan konsep *muhasabah*. Penelusuran kembali ini dilakukan agar pemilihan ayat tidak hanya bergantung pada kesamaan istilah, tetapi juga mempertimbangkan kandungan makna yang relevan dengan fokus penelitian. Karena itu peneliti memilih tafsir *maudhu'i* (tematik): menghimpun ayat-ayat terkait, mengurutkannya berdasarkan konteks, lalu merumuskannya menjadi satu konsep yang utuh mengikuti langkah-langkah yang dirumuskan Al-Farmawi.¹⁵ Dengan begitu, konsep *muhasabah* yang lahir dari penelitian ini bukan sekadar kompilasi pendapat para mufasir, melainkan hasil olah pikir peneliti sendiri, yang kemudian dijadikan kacamata untuk membaca ulang praktik *journaling* secara lebih Islami dan kontekstual.

Atas dasar itu, penelitian ini berpijak pada prinsip wahyu memandu ilmu: Al-Qur'an diposisikan sebagai cahaya yang mengarahkan, bukan sekadar objek yang dibaca lewat kacamata ilmu lain. Teori *muhasabah* Al-Ghazali dipakai sebagai pisau untuk membedah ayat-ayat Al-Qur'an, sementara teori Pennebaker menjadi jembatan untuk memahami sisi psikologis *journaling*. Dari sinilah alur penelitian ini disusun menjadi dua langkah yang saling menyambung: pertama, menemukan penafsiran ayat-ayat *muhasabah* dalam Al-Qur'an melalui tafsir *maudhu'i*; kedua, dari penafsiran itu merumuskan relevansinya dengan praktik *journaling* yang berkembang di masyarakat modern. Dengan begitu, paradigma wahyu memandu ilmu yang dibangun dalam kerangka berpikir ini bukan sekadar gagasan filosofis, melainkan langsung menuntun peneliti pada dua tujuan penelitian yang hendak dicapai:

¹⁴ Zainal Muttaqin et al., "Muḥāsabah Al-Qur'an: Penafsiran Dan Penerapannya Sebagai Self-Healing Manusia Modern" 4, no. 2 (2023): 389–404, <https://doi.org/https://doi.org/10.33367/ijhass.v4i2.4302>.

¹⁵ Abd Muin Salim, Mardan, and Achmad Abubakar, *Metodologi Penelitian Tafsir Maudhu'i* (Jakarta Selatan: Pustaka Arif Jakarta, 2012).

mengetahui penafsiran ayat-ayat *muhasabah*, dan mengetahui relevansinya dengan *journaling* sebagai praktik reflektif umat Muslim di era modern.

F. Hasil Penelitian Terdahulu

Pertama, skripsi berjudul Penafsiran Ayat-Ayat tentang *Muhasabah* Diri dalam Tafsir Al-Munir Karya Syekh Wahbah Az-Zuhaili karya Nurul Fauziah Herdianti (2020). Penelitian tersebut membahas ayat-ayat yang berkaitan dengan *muhasabah diri* dengan menggunakan Tafsir Al-Munir sebagai sumber utama penafsiran. Herdianti menginventarisasi ayat-ayat yang berkaitan dengan *muhasabah* berdasarkan derivasi akar kata ح س ب serta keterkaitan makna secara tematik, kemudian memilih beberapa ayat untuk dikaji penafsirannya. Penelitian tersebut memiliki keterkaitan dengan penelitian ini karena sama-sama membahas ayat-ayat *muhasabah* dalam Al-Qur'an. Namun, penelitian ini memiliki fokus yang berbeda, yaitu tidak hanya mengkaji penafsiran ayat-ayat *muhasabah*, tetapi juga menganalisis konsep *muhasabah* yang diperoleh dari berbagai penafsiran dan mengkaji relevansinya dengan praktik *journaling*. Selain itu, penelitian ini menjadikan inventarisasi Herdianti sebagai salah satu rujukan awal dalam menelusuri ayat-ayat yang berkaitan dengan tema *muhasabah*, kemudian melakukan penelusuran dan analisis kembali sesuai dengan fokus penelitian.

Kedua, skripsi berjudul “*Muhasabah* dalam Al-Qur'an dan Relevansinya dengan *Self-Healing* (Kajian Tafsir *Tahlili* Q.S. Al-Hasyr Ayat 18)” karya Amaliatus Solikhah (2022). Penelitian ini mengkaji *muhasabah* berdasarkan Q.S. Al-Hasyr ayat 18 dengan menggunakan metode tafsir *tahlili*. Penelitian tersebut membahas pentingnya introspeksi dan evaluasi diri sebagai upaya melakukan perbaikan diri serta mengaitkannya dengan konsep *self-healing*. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian penulis terletak pada pembahasan mengenai *muhasabah* dalam Al-Qur'an dan upaya menghubungkannya dengan praktik reflektif dalam kehidupan modern. Adapun perbedaannya terletak pada objek dan pendekatan kajian. Penelitian

Solikhah berfokus pada satu ayat, yaitu Q.S. Al-Hasyr ayat 18, dengan metode tafsir *tahlili* serta menghubungkannya dengan *self-healing*. Sementara itu, penelitian penulis menggunakan metode tafsir tematik (*maudhu'i*) dengan menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *muhasabah*, kemudian mengkaji relevansinya dengan praktik *journaling* sebagai bentuk refleksi diri.

Ketiga, skripsi berjudul “Korelasi Lafal *Hisāb* dan *Muḥāsabah* dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Tematik” karya Lintang Khairunnisa Supriatna (2023). Penelitian ini membahas hubungan antara lafal *hisab* dan *nuhasabah* dalam Al-Qur'an melalui kajian tafsir tematik. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian penulis terletak pada penggunaan pendekatan tafsir tematik serta pembahasan mengenai *muhasabah* dalam Al-Qur'an. Adapun perbedaannya terletak pada fokus kajian. Penelitian Supriatna berfokus pada korelasi antara lafal *hisab* dan *nuhasabah* dalam Al-Qur'an, sedangkan penelitian penulis berfokus pada penafsiran ayat-ayat yang berkaitan dengan *muhasabah* serta relevansinya dengan praktik *journaling*.

Keempat, skripsi berjudul “Konsep *Muhasabah* dalam Al-Qur'an Perspektif Hamka dan Relevansinya terhadap Kehidupan Modern” karya Muhammad Amri (2026). Penelitian ini membahas *muhasabah* dalam Al-Qur'an melalui perspektif Hamka serta mengkaji relevansinya terhadap kehidupan modern. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian penulis terletak pada pembahasan mengenai *muhasabah* dalam Al-Qur'an dan relevansinya dengan kehidupan kontemporer. Adapun perbedaannya terletak pada fokus dan sumber kajian. Penelitian Amri menggunakan perspektif Hamka sebagai fokus utama dalam memahami *muhasabah*, sedangkan penelitian penulis menggunakan pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*) dengan menghimpun berbagai ayat yang berkaitan dengan *muhasabah* dan selanjutnya mengkaji relevansinya secara spesifik dengan praktik *journaling*.

Kelima, artikel berjudul “Terapi Menulis Sebagai Media *Muhasabah* untuk Menurunkan Tingkat Stres” karya Izza Himawanti (2022) yang diterbitkan dalam JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy. Penelitian

tersebut menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain *one group pre-test and post-test* pada mahasiswa UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Penelitian ini mengkaji penggunaan terapi menulis sebagai media *muhasabah* dan menguji pengaruhnya terhadap tingkat stres mahasiswa. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian penulis terletak pada pembahasan mengenai kegiatan menulis reflektif sebagai salah satu bentuk aktualisasi *muhasabah* dalam konteks kehidupan modern. Adapun perbedaannya terletak pada pendekatan dan tujuan penelitian. Penelitian Himawanti menggunakan pendekatan eksperimental untuk menguji efektivitas terapi menulis terhadap tingkat stres, sedangkan penelitian penulis berfokus pada penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an mengenai *muhasabah* melalui pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*), kemudian mengkaji relevansinya dengan praktik *journaling* sebagai sarana refleksi diri.

Berdasarkan tinjauan terhadap penelitian-penelitian terdahulu tersebut, dapat dilihat bahwa kajian mengenai *muhasabah* telah dilakukan melalui berbagai pendekatan, baik melalui kajian tafsir, perspektif tokoh, maupun pendekatan psikologis. Beberapa penelitian telah menghubungkan *muhasabah* dengan kehidupan modern, seperti *self-healing* dan terapi menulis. Namun, penelitian yang secara khusus menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *muhasabah* melalui pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*), kemudian mengkaji relevansinya dengan praktik *journaling*, masih belum ditemukan dalam penelitian-penelitian terdahulu yang dikaji oleh penulis.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki posisi yang berbeda karena berupaya menghubungkan kajian tafsir Al-Qur'an mengenai ayat-ayat *muhasabah* dengan praktik *journaling* sebagai salah satu bentuk refleksi diri dalam kehidupan modern. Penelitian ini diharapkan dapat memperlihatkan titik relevansi antara pesan ayat-ayat Al-Qur'an mengenai *muhasabah* dengan praktik *journaling*, tanpa menggeser penelitian dari perspektif Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.