




Research Article

Introspeksi Diri Dalam Al-Qur'an (Studi Kajian Tafsir Tematik Ayat-Ayat Muhāsabah Al-Nafs)

Choirul Anwar¹, Ikhwanudin², Eka Prasetiawati³

1. Universitas Ma'arif Lampung, Lampung, Indonesia
E-mail: Cakwar555543@gmail.com 
2. Universitas Ma'arif Lampung, Lampung, Indonesia
E-mail: ekaprasetiawati@umala.ac.id
3. Universitas Ma'arif Lampung, Lampung, Indonesia
E-mail: Ikhwanudin@umala.ac.id



Copyright © 2026 by Authors, Published by AL-AFKAR: Journal For Islamic Studies. This is an open access article under the CC BY License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>).

Received : October 25, 2025

Revised : November 27, 2025

Accepted : December 12, 2025

Available online : January 15, 2026

How to Cite: Choirul Anwar, Ikhwanudin and Eka Prasetiawati (2026) "Self-Introspection in the Qur'an (A Study of the Thematic Interpretation of the Verses of Muhāsabah Al-Nafs)", *al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 9(1), pp. 592–605. doi: 10.31943/afkarjournal.v9i1.2258.

Self-Introspection in the Qur'an (A Study of the Thematic Interpretation of the Verses of Muhāsabah Al-Nafs)

Abstract. In the fast-paced digital era, humans are often trapped in worldly routines and distracted by social media, leading to the neglect of their true potential and spiritual values. The concept of muhāsabah al-nafs in the Qur'an offers a solution to this identity crisis, as it emphasizes the

importance of self-reflection for moral and spiritual improvement. Although the term is not explicitly mentioned, its values are reflected in verses such as Surah Al-Hashr [59]:18, which urges people to reflect on their deeds. Muhasabah also encompasses social and spiritual dimensions through concepts such as tazkiyah (purification), islah (reformation), tawbah (repentance), sabr (patience), and ihsan (excellence), which encourage inner purification, self-betterment, and positive contributions to society. This study aims to examine Qur'anic verses relevant to muhāsabah al-nafs, analyze their interpretations in classical exegeses such as Al-Iklil, Tarjuman Al-Mustafid, and Al-Maraghi, and relate them to contemporary life contexts, particularly among the younger generation. Using a qualitative approach with the thematic exegesis method (tafsir maudhū'i) by Al-Farmawy and literature review, the research reveals that scholars interpret introspection as a key to developing awareness of one's actions and motivating change toward goodness. A wise person is one who can subdue their desires and work for the hereafter, while the heedless will remain trapped in hypocrisy and loss. This study is expected to enrich the body of knowledge and serve as a practical guide in building spiritual character amidst modern challenges.

Keywords: Self-Introspection, Tafsir Tematik, Muhāsabah Al-nafs, Al-Quran

Abstrak. Di era digital yang serba cepat, manusia sering terjebak dalam rutinitas duniawi dan teralihkan oleh media sosial, sehingga mengabaikan potensi diri dan nilai-nilai spiritual. Konsep muhāsabah al-nafs dalam Al-Qur'an menjadi solusi atas krisis identitas ini, karena ia menekankan pentingnya refleksi diri untuk perbaikan moral dan spiritual. Meski istilah ini tidak disebutkan secara eksplisit, nilai-nilainya tercermin dalam ayat-ayat seperti Q.S. Al-Hasyr: 18 yang mendorong manusia untuk memperhatikan amal perbuatannya. Muhasabah juga mencakup dimensi sosial dan spiritual melalui konsep seperti tazkiyah, islah, tawbah, sabr, dan ihsan, yang mendorong penyucian jiwa, perbaikan diri, dan kontribusi positif bagi masyarakat. Penelitian ini bertujuan mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan muhāsabah al-nafs, menganalisis penafsirannya dalam kitab-kitab klasik seperti Al-Iklil, Tarjuman Al-Mustafid, dan Al-Maraghi, serta mengaitkannya dengan konteks kehidupan kontemporer, khususnya di kalangan generasi muda. Melalui pendekatan kualitatif dengan metode tafsir tematik (Maudhu'i) milik Al-Farmawy dan studi pustaka, yang menunjukkan penafsiran mufasir bahwa introspeksi adalah kunci untuk membangun kesadaran akan amal yang telah dilakukan dan memotivasi perubahan menuju kebaikan. Orang yang bijak adalah yang mampu menundukkan hawa nafsu dan beramal untuk akhirat, sedangkan yang lalai akan terus terjebak dalam kemunafikan dan kerugian. Penelitian ini diharapkan memperkaya khazanah keilmuan dan menjadi panduan praktis dalam membangun karakter spiritual di tengah tantangan modern.

Kata Kunci: Introspeksi Diri, Tafsir tematik, Muhāsabah al-nafs, Al-Quran

PENDAHULUAN

Di era digital yang serba cepat, manusia cenderung terjebak dalam aktivitas duniawi yang padat, seringkali mengabaikan potensi diri dan nilai-nilai spiritual. (Mohamad Ilham Habibie dan Muhammad Dito Cahyadi 2024) Teknologi, terutama media sosial, telah menyita sebagian besar waktu generasi muda, mengurangi kesempatan untuk refleksi diri. (Afifah dkk. 2025) Data menunjukkan bahwa rata-rata orang menghabiskan 2 jam per hari di media sosial, setara dengan 15% waktu bangun mereka. (Hannah Hadley 2023) Fenomena ini mengancam kemampuan individu untuk melakukan introspeksi (*muhāsabah al-nafs*), yang esensial bagi pengembangan diri. Tanpa muhasabah, manusia sulit mencapai potensi maksimalnya, baik secara spiritual maupun moral. Penelitian ini bertujuan mengkaji

konsep introspeksi dalam Al-Qur'an sebagai solusi atas problematika modern tersebut.

Muhāsabah al-nafs adalah inti dari ajaran Islam tentang evaluasi diri. Konsep ini tidak sekadar refleksi, tetapi upaya sistematis untuk menilai amal perbuatan, memperbaiki kesalahan dan meningkatkan ketakwaan. (Imelda dan Harahap 2023) Al-Qur'an, seperti dalam Q.S. Al-Hasyr ayat 18, memerintahkan manusia untuk "memperhatikan apa yang telah diperbuat untuk hari esok (akhirat)." Ayat ini menekankan tanggung jawab individu atas setiap tindakan dan pentingnya perencanaan hidup berbasis nilai ilahiah. Dengan demikian, muhasabah menjadi jembatan antara kehidupan duniawi dan ukhrawi. (Nur Azizah dan Miftakhul Jannah 2022)

Imam Al-Ghazali berpendapat dalam kitabnya, introspeksi atau *Muhāsabah* merupakan suatu aspek yang penting bagi setiap individu, khususnya bagi seorang Muslim. *Muhāsabah* berperan dalam membantu seseorang memperbaiki diri dan menjauhi perbuatan dosa, karena melalui proses refleksi ini, individu dapat mengevaluasi sikap, tindakan, serta kebiasaan yang telah dilakukan. (Abi Hamid Muhammad bin Muhammad Al Ghazali 2017)

Tantangan zaman modern, seperti materialisme dan distraksi digital membuat muhasabah semakin relevan. (Alfiah dkk. 2024) Generasi muda seringkali mengukur kesuksesan melalui pencapaian eksternal, seperti karir atau popularitas, tanpa mempertimbangkan aspek spiritual. (Annur dkk. 2025) Padahal, tekanan kompetitif justru memicu stres dan kehampaan makna hidup. (Berliana 2024) *Muhasabah* menawarkan solusi dengan mengajak individu untuk mengevaluasi niat, tindakan, dan dampaknya terhadap diri serta masyarakat. (Muttaqin dkk. 2023) Kajian ini akan membuktikan bagaimana ayat-ayat Al-Qur'an tentang introspeksi dapat diaplikasikan untuk mengatasi krisis identitas di era digital.

Muhasabah memiliki dimensi ganda: spiritual (hubungan dengan Allah) dan sosial (hubungan dengan manusia). (Istiqomah, Setiawan, dan Rismanto 2023) Secara spiritual, ia membantu seseorang membersihkan hati dari sifat sombong, iri, dan dengki. Secara sosial, *muhasabah* mendorong terciptanya masyarakat harmonis, karena setiap individu berkomitmen memperbaiki diri. (Palo, Royan, dan Julyani 2024) Al-Qur'an menyebut istilah *tazkiyah* (penyucian jiwa) dan *islah* (perbaikan) sebagai turunan dari *muhasabah*. Kedua konsep ini menegaskan bahwa introspeksi bukan hanya untuk kepentingan pribadi, tetapi juga kontribusi terhadap kebaikan kolektif. (Marsiti 2024)

Al-Qur'an mengandung beberapa ayat yang relevan dengan konsep *muhāsabah al-nafs* atau introspeksi. Konsep ini dapat dijelaskan melalui berbagai istilah yang mendorong manusia untuk memperbaiki diri secara spiritual, moral, dan sosial. (Gigih Noviard Darmawan 2022) Salah satu istilah utama adalah *Tazkiyah*, yang berarti penyucian jiwa dari sifat buruk agar mencapai kemurnian hati. Selain itu, terdapat istilah *Islah*, yang menekankan perbaikan tidak hanya bagi diri sendiri tetapi juga bagi masyarakat, sehingga seseorang dapat berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang lebih baik. (Masyhuri 2012) Meskipun *muhāsabah al-nafs* tidak disebutkan secara eksplisit dalam Al-Qur'an, konsep ini tetap diajarkan melalui

pentingnya introspeksi untuk mengevaluasi amal dan mempersiapkan diri menghadapi masa depan.

Introspeksi dalam Al-Qur'an memiliki peran penting sebagai sarana untuk memperbaiki diri dan meningkatkan ketakwaan. Al-Qur'an secara konsisten mendorong manusia untuk merenungkan amal perbuatannya, seperti dalam Surah Al-Hasyr ayat 18: "*Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok...*" Ayat ini menekankan pentingnya evaluasi diri sebagai bentuk kesadaran spiritual dan moral. Dengan introspeksi, seseorang dapat mengenali kesalahan, memperbaiki niat, dan memperkuat hubungannya dengan Allah SWT. (Fuadi dkk. 2024)

Al-Qur'an juga menegaskan pentingnya *Tawbah* sebagai langkah mengakui kesalahan dan berkomitmen untuk memperbaiki diri, serta *Sabr* atau kesabaran dalam menghadapi proses perubahan dan cobaan hidup. Selain itu, konsep *Ihsan* mendorong manusia untuk melakukan segala sesuatu dengan kualitas terbaik, termasuk dalam usaha pengembangan diri. Dengan menerapkan nilai-nilai ini, seseorang dapat membangun kepribadian yang lebih baik dan mencapai keberkahan dalam hidup. (Hidayat dan Najah 2020)

Beberapa penelitian sebelumnya, seperti skripsi Atika Muzaiyana telah membahas muhasabah dari perspektif semiotika dan pemikiran Al-Ghazali. (Atika Muzaiyana 2023) Kemudian Skripsi Milik Ainul Mardziah membahas tentang Konsep *Muhāsabah* Diri Menurut Imam Al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab *Ihya' Ulumuddin*) (Ainul Mardziah Binti Zulkifli 2018), Dan skripsi Siti Shahilatul Arasy yang membahas Urgensi *Muhāsabah* (Introspeksi Diri) Diera Kontemporer (Studi Ma'ani Al-Hadits) (Siti Shahilatul Arasy 2014). Namun, penelitian ini melangkah lebih jauh dengan mengeksplorasi tafsir tematik ayat-ayat *muhāsabah al-nafs* dalam kitab *Al-Iklil*, *Tarjuman Al-Mustafid*, dan Al-Maraghi. Signifikansi studi terletak pada upaya menghubungkan tafsir klasik dengan konteks kekinian, khususnya bagi generasi digital.

Secara akademik, penelitian ini memperkaya khazanah tafsir tematik dengan fokus pada kajian tafsirnya. Secara praktis, temuan ini dapat menjadi panduan bagi pendidik, da'i, psikolog, serta mufasir untuk merancang Introspeksi berbasis *muhāsabah al-nafs*. Misalnya, dengan mengintegrasikan ayat-ayat introspeksi. Diharapkan penelitian ini Bisa menjadi rujukan untuk identifikasi ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan Introspeksi dan *Muhāsabah Al-Nafs*, analisis penafsiran para mufasir terhadap ayat-ayat tersebut, serta relevansi *Muhāsabah Al-Nafs* dalam kehidupan kontemporer sebagai dasar pengembangan diri di era modern.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*) (Falah, Ikhwanuddin, dan Prasetiawati 2024) untuk menganalisis konsep introspeksi (*muhāsabah al-nafs*) dalam perspektif Al-Qur'an dan tafsir. Pendekatan deskriptif-analitis ini dipilih karena memungkinkan peneliti sebagai instrumen utama dalam mengkaji teks-teks keagamaan secara mendalam. (Prasetiawati dan Asnawi 2018) Data penelitian diklasifikasikan menjadi dua jenis: data primer berupa Al-Qur'an dan kitab-kitab tafsir (*Tafsir Al-Iklil*,

Tarjuman Al-Mustafid, dan *Al-Maraghi*), serta data sekunder yang meliputi artikel jurnal, tesis, dan referensi digital seperti *Maktabah Syamilah*. Pengumpulan data dilakukan melalui eksplorasi literatur, kutipan langsung/tidak langsung, dokumentasi, dan analisis komparatif terhadap penafsiran para ulama. (Amin 2024) Adapun tafsir-tafsir yang digunakan penulis untuk menganalisis makna dalam ayat yakni: Tafsir *Al-Iklil Fi Ma'ani Al-Tanzil* karya Misbah Mustofa, Tafsir *Tarjuman al-mustafid* karya Abd Rauf As-singkili, dan Tafsir *Al-Maraghi* karya Ahmad Mustofa Al-Maraghi.

Analisis data menggunakan metode tafsir tematik (*maudhu'i*) (Prasetiawati 2017) Al-Farmawy dengan langkah-langkah, Proses diawali dengan menjelaskan masalah yang dianalisis secara tematik. Kemudian, Menyajikan ayat-ayat yang relevan dengan tema. Menjelaskan sebab turunnya ayat (*asbab an-Nuzul*). Dilanjut dengan menjelaskan keterkaitan antar ayat dan surat sebelumnya. Kemudian, menjelaskan tema bahasan secara utuh dan terstruktur. Serta menyajikan hadist sebagai pelengkap pembahasan. Dan yang terakhir menjelaskan makna umum ayat dan penafsirnya. (Abd. Al-Hayy Al Farmawi, t.t.) Pendekatan ini dipilih karena mampu menjawab tantangan zaman tanpa mengabaikan kedalaman tafsir klasik.

Validitas data dijamin melalui triangulasi sumber, analisis mendalam aspek linguistik-historis-sosial, dan konsistensi logika dalam menghubungkan ayat, hadis, serta pendapat ulama. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman holistik tentang *muhāsabah al-nafs* sekaligus relevansinya di era modern.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Muhāsabah al-nafs adalah kunci untuk mengenal tuhan, tidak ada yang lebih memahami diri sendiri kecuali dirinya sendiri. Jika tidak bisa Introspeksi maka bagaimana seseorang bisa memahami hal yang lain. Pengetahuan seperti: Bentuk wajah, tubuh, anggota badan, dan aspek fisik lainnya sama sekali tidak dapat menjadi jalan untuk mengenal Tuhan. Demikian pula, pemahaman tentang karakteristik fisik manusia seperti makan saat lapar, menangis saat sedih, atau menyerang saat marahmbukanlah kunci untuk mencapai pengetahuan tentang Tuhan. (Imam Al-Gazali t.t.)

Muhāsabah adalah kunci mengenali Tuhan karena berguna untuk menyadarkan manusia akan kelemahan, keterbatasan, dan ketergantungannya kepada Allah SWT. Melalui muhasabah, seseorang merenungi dosa-dosanya, kekhilafan dalam ibadah, dan segala nikmat yang telah diterima, sehingga tumbuh rasa syukur, takut, dan harap kepada Allah. Proses ini memperdalam kesadaran spiritual, menguatkan iman, serta menumbuhkan hubungan yang lebih dekat dan tulus dengan Sang Pencipta. Dengan mengenali diri melalui muhasabah, seseorang akan lebih mudah mengenali Tuhannya.

Mengenal diri bermula dari kesadaran bahwa manusia terdiri atas dua unsur: jasad sebagai bentuk lahiriah, dan ruh atau hati sebagai substansi batiniah. Hati di sini bukan sekadar segumpal daging yang bersemayam di dada kiri, melainkan inti diri yang mengatur, menggerakkan, dan memanfaatkan seluruh potensi tubuh. Ia bukan entitas yang dapat ditangkap oleh pancaindra, melainkan sesuatu yang gaib seorang pengembara yang datang dari dunia asalnya untuk sementara waktu,

berdagang di dunia ini, lalu kembali ke tempat asalnya. Menyelami wujud dan karakter hati inilah yang membuka jalan menuju pengenalan sejati kepada Tuhan. (Imam Al-Gazali t.t.)

1. Pengertian muhāsabah al-nafs

Muhāsabah Al-Nafs secara harfiah atau lafadz berasal dari kata “*Muhāsabah*” bahasa arab yaitu dari akar kata “*hasaba-yahsibu-hisaban*” yang memiliki makna hitung atau menghitung, begitu juga dengan kata *nafs* atau *nafsun* yang berarti jiwa atau diri. (Ahmad Warson Munawwir 1997) Sedang secara bahasa Indonesia dilansir dari KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) kata *Muhāsabah* mengandung makna introspeksi, sebagai tinjauan seseorang atas dirinya sendiri agar bisa menjadi lebih baik lagi. Dengan demikian kata *Muhāsabah Al-Nafs* dapat dipahami sebagai tinjauan seseorang untuk senantiasa mengevaluasi diri sendiri atas sikap dan perbuatannya agar bisa menjadi lebih baik dan lebih berkualitas. (Nasional 2012)

Muhāsabah jika ditinjau dari segi terminologi berarti adalah upaya seseorang untuk menilai dan mengevaluasi perilakunya guna memperbaiki kualitas spiritual maupun moralnya. Praktik ini mendorong individu untuk senantiasa memperbaiki kesalahan masa lalunya dan berkomitmen untuk memperbaiki di masa mendatang. (Ainul Mardziah Binti Zulkifli 2018)

2. Peranan muhāsabah al-nafs

Hal-hal yang perlu diintrospeksi mencakup niat, ucapan, perbuatan, dan waktu yang telah digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Seorang Muslim hendaknya merenungkan apakah niat amalnya ikhlas karena Allah, apakah ucapannya membawa kebaikan atau justru menyakiti orang lain, serta apakah perbuatannya sesuai dengan ajaran Islam. Selain itu, introspeksi juga perlu dilakukan terhadap penggunaan waktu apakah sudah dimanfaatkan untuk ibadah, ilmu, dan amal saleh atau justru dihabiskan dalam kelalaian. Dengan mengevaluasi aspek-aspek ini secara rutin, seseorang akan lebih mudah untuk memperbaiki diri dan meningkatkan kualitas hidupnya di dunia dan akhirat. (Dzulfikri, Rianti, dan Hidayatullah 2020)

Dalam konteks introspeksi, *Muhāsabah Al-Nafs* berfungsi sebagai mekanisme introspeksi yang memungkinkan individu mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan diri. (Bratzke dkk. 2025) Penilaian diri membantu seseorang dalam merumuskan tujuan perbaikan diri yang tepat dan realistis yang pada akhirnya membuat proses pengembangan diri menjadi lebih sistematis dan efisien. Penelitian menunjukkan bahwa *muhāsabah* dapat membantu individu dalam mengenali potensi dirinya, memperluas wawasan berpikirnya, serta meningkatkan motivasi belajarnya. (Imelda dan Harahap 2023)

Muhāsabah Al-Nafs merupakan konsep yang sudah lama dipahami dalam tradisi Islam, jauh sebelum masanya menjadi bagian dari wacana modern. Al-Qur'an menggaris bawahi pentingnya introspeksi (*Muhāsabah Al-Nafs*) dengan tujuan untuk memperoleh wawasan dan memperbaiki perbuatan di masa lalu. Keyakinan seperti ini kemudian diterjemahkan ke dalam filosofi Islam yang menitikberatkan pada evaluasi dan koreksi setelahnya. (Sahla Mardhiah 2023)

Konsep ini mencakup dimensi aspek spiritual dan aspek praktis. Introspeksi secara spiritual berupaya menyelaraskan niat dan perbuatan seseorang dengan ketetapan Allah SWT sebagaimana diatur dalam syariah. Sebaliknya, introspeksi mendorong individu untuk merancang strategi perbaikan khusus dalam hubungannya dengan orang lain atau dengan Allah. Dalam situasi ini, pengembangan diri bukan sekedar perjuangan meningkatkan kemampuan atau pencapaian duniawi, namun lebih merupakan amalan menuju kebahagiaan abadi di akhirat. (Khaidir 2023)

3. Penafsiran ayat-ayat muhāsabah al-nafs

Penelitian ini akan membahas seputar Introspeksi dalam persepektif al-Qur'an dengan menggunakan metode tafsir tematik milik Al-Farmawy. *Muhāsabah Al-Nafs* secara harfiah berarti perbaikan atau pengembangan diri, di mana seseorang berusaha meningkatkan berbagai aspek dalam hidupnya, seperti keterampilan, bakat, kesadaran diri, kreativitas, potensi, bahkan kualitas hidup dan spiritualitas. (Sharifah Basirah Syed Mohsin dkk. 2022) Sedangkan menurut istilah upaya, tindakan atau kegiatan guna meningkatkan kemampuan, bakat, minat, kesadaran diri, potensi, keterampilan, kekreatifitasan bahkan hingga iman dan kualitas hidup agar menjadi lebih baik dari sebelumnya. (Wanti dan Subiyantoro 2022)

Beberapa istilah yang berkaitan dengan *Muhāsabah Al-Nafs* disebutkan berkali-kali dalam Al-Qur'an. *Tazkiyah* muncul sebanyak 59 kali dalam bentuk *yuzakki* dan *tazkiyah*, seperti dalam Surah Asy-Syams ayat 9 dan Surah Al-A'la ayat 14. *Islah* disebutkan 50 kali, *Tawbah* 87 kali, *Sabr* 103 kali, dan *Ihsan* 10 kali. (muhammad fuad 'abd al baqi/mufti t.t.) Sementara itu, *muhāsabah* tidak dijelaskan secara eksplisit, tetapi konsepnya diwakili oleh istilah-istilah tersebut dalam mengkaji *muhāsabah al-nafs*, beberapa ayat yang relevan, seperti QS. At-Taubah: 126 dan QS. Al-Hasyr: 18, dapat digunakan untuk menyoroti bagaimana Al-Qur'an memandang Introspeksi Diri.

a. Q.S Al-Hasyr(59): 18

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

Misbah Musthafa dalam tafsirnya menjelaskan ayat ini Sebagai berikut:

"He wong-wong kang podo iman!, Siro kabeh supoyo podo Wedi marang Allah kabeh awak-awakan sangking Siro kabeh supoyo tansah ngawasi opo kang bakal di Ajok ake ono ing ngersane Allah besok ono ing Dino pembalasan amal. Shiro kabeh bisoho Podo Wedi marang Allah. Ngerti yo! Allah ta'ala itu perso opo wae kang Siro lakoni."

Kemudian memberikan keterangan:

"Ono ing hadis kang dawuhake: Al- kanyisu man daana nafsahu wa amila limaa ba'dal mauti Wal 'ajizu Man atba'a nafsahu hawaha wa tamanna 'ala Allahil amaani. Artine: wong kang murup akale yo iku wong kang usaha nunduake nafsune lan gelem 'amal kanggo opo kang bakal kejadian sak wise mati, lan wong kang kumperung(ampang akale yo iku wong kang tansah nuruti hawa nafsune lan ngarep-ngarep macam-macam kang di arep-arep marang Allah)". (Misbah Musthofa 1977b)

Teks tafsir tersebut menjelaskan setiap individu yang beriman diperintahkan untuk bertakwa kepada Allah dengan sepenuh hati dan selalu mengintrospeksi

terhadap amal perbuatannya, sebagai persiapan menghadapi hari pembalasan kelak. Mereka diminta untuk terus mengawasi dan mengevaluasi apa yang telah mereka lakukan agar tidak lalai. Dalam penjelasannya, tafsir ini juga mengutip sebuah hadits yang menyatakan bahwa orang yang pandai yakni orang yang mampu mengatur nafsunya dan berbuat amal untuk kehidupan setelah mati, sedangkan orang yang lemah akal adalah yang hanya mengikuti hawa nafsu dan berharap kosong kepada rahmat Allah tanpa usaha nyata.

Kemudian dalam tafsir *tarjuman al-mustafid* menjelaskan:

“Hai sekalian yang takut akan Allah dan hendaklah dimiliki oleh diri seorang barang yang didahulukannya dari pada amal baik hari kiamat takut oleh kamu akan Allah Ta’ala bahwasannya Allah Ta’ala yang amat tahu akan barang yang kamu perbuat”.(Abd Rauf As-singkili 1884)

Menurut Abdur Rauf As-Singkili mengajak setiap orang yang bertakwa kepada Allah untuk senantiasa mempersiapkan diri dengan amal perbuatan yang baik sebagai bekal menghadapi hari kiamat. Setiap individu diingatkan agar selalu mawas diri dan bertindak dengan kesadaran bahwa semua amal akan dibalas di akhirat. Karena itu, setiap individu perlu menumbuhkan rasa takut kepada Allah dan menyadari bahwa Allah mengetahui seluruh perbuatan manusia, baik yang terlihat maupun yang tersembunyi.

Penafsiran Al-Maraghi juga memaparkan pentingnya ketakwaan kepada Allah:

“يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ” Lakukanlah yang diperintahkanNya dan jangan ingkari yang dilarang dan yang tidak diperbolehkannya.

وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ Setiap manusia diingatkan untuk memperhatikan amal perbuatannya sebagai persiapan menuju kehidupan akhirat, di mana semua itu akan menjadi penentu pada hari perhitungan dan pembalasan. Pada hari tersebut, bahkan seorang ibu yang menyusui akan meninggalkan bayinya, dan manusia akan terlihat seperti orang mabuk, meskipun sebenarnya mereka tidak mabuk; kondisi tersebut terjadi akibat kebingungan dan ketakutan yang luar biasa akibat azab Allah.

Penegasan guna memperkuat apa yang dikehendaki oleh keadaan, Yakni himbuan dan saran untuk bertakwa, Yang menjadi bekal pada kelak dikemudian hari.

Selanjutnya Allah mengutarakan janji dan menyampaikan kabar baik dan menghimbau: firmanNya: إِنَّ اللَّهَ حَبِيبٌ مِّمَّا تَعْمَلُونَ

Allah Ta’ala Maha Mengetahui segala hal yang berkaitan dengan dirimu, dan tidak ada satu pun urusanmu yang terlewat dari pengetahuan-Nya. Oleh karena itu, berhati-hatilah dalam setiap amal perbuatanmu, baik yang besar maupun yang kecil, yang banyak maupun yang sedikit. Semua perbuatanmu, tanpa terkecuali, diketahui oleh-Nya dengan sempurna.”(Ahmad Mustafa al Maraghi 1986)

Tafsir Al-Maraghi menekankan keharusan taqwa kepada Allah dengan mengikuti segala perintah-Nya dan tidak melakukan larangan-Nya. Setiap orang beriman diminta untuk memperhatikan amal perbuatannya sebagai bekal untuk akhirat, karena di hari kiamat nanti, suasana sangat mencekam hingga seorang ibu pun meninggalkan anak yang disusunya, dan manusia terlihat seperti mabuk karena dahsyatnya azab Allah. Seruan untuk bertakwa diulang sebagai penegasan akan

pentingnya kesiapan menghadapi hari pembalasan. Allah mengingatkan bahwa Allah Maha Mengetahui setiap sesuatu yang diperbuat manusia, sekecil apa pun, sehingga setiap orang harus berhati-hati dalam setiap amal perbuatannya, karena tidak ada yang bisa bersembunyi dari pengawasan-Nya.

Selanjutnya Allah memberi mereka contoh untuk menghimbau dan menakuti mereka. Pada ayat selanjutnya yakni Al-Hasyr (59):19

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَٰسِقُونَ ١٩

Jangan biarkan dirimu menjadi seperti kaum yang lalai dalam menjalankan hak-hak Allah yang telah diwajibkan kepada hamba-hamba-Nya, hingga Allah menutup hati mereka dan membuat mereka lupa untuk beramal saleh, yang sebenarnya dapat menyelamatkan mereka dari azab-Nya. Akibatnya, mereka tersesat jauh dari kebenaran, dan Allah pun membalas mereka dengan hukuman yang setimpal, sebagai akibat dari perbuatan mereka yang mengotori diri dengan maksiat dan dosa. Sebagai hasilnya, mereka dihukum dengan kebinasaan yang layak bagi mereka. firman-Nya: (أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَٰسِقُونَ)

Mereka itulah yang ingkar pada kepatuhan terhadap Allah yang menjadikan mereka berhak untuk disiksa pada hari kiamat.

Semakna dengan ialah QS. Al-Munafiqun (63): 9 firman-Nya:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ عَمَّا يَفْعَلُ بِكُمْ فَاُولَٰئِكَ هُمُ الْحَٰسِرُونَ ٩

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman, janganlah harta bendamu dan anak-anakmu membuatmu lalai dari mengingat Allah. Siapa yang berbuat demikian, mereka itulah orang-orang yang merugi.

Ketiga penafsiran tersebut sama-sama memaparkan pentingnya Introspeksi. Penafsiran yang diberikan oleh Misbah Musthofa, ia menekankan pentingnya rasa takut kepada Allah dan kesadaran akan setiap amal yang dilakukan, karena semua perbuatan akan dipertanggungjawabkan pada hari kiamat. Beliau mengutip hadis yang menjelaskan bahwa orang yang bijak adalah mereka yang menahan hawa nafsunya dan beramal untuk kehidupan setelah mati, sementara orang yang lemah adalah yang selalu mengikuti nafsunya dan berharap sesuatu yang tidak realistis dari Allah. Tafsir *Tarjuman al-mustafid* mengungkapkan bahwa umat Islam harus selalu introspeksi dan menilai perbuatannya, karena setiap tindakan akan dimintai pertanggungjawaban di akhirat. Sedangkan penafsiran Al-Maraghi menambahkan bahwa ketakwaan kepada Allah adalah dasar utama dalam kehidupan seorang Muslim, dan dengan terus mengevaluasi diri serta mempersiapkan amal baik, seseorang dapat memastikan bahwa amalnya diterima oleh Allah. Semua ini menunjukkan bahwa Allah mengetahui segala perbuatan manusia, baik yang tampak maupun yang tersembunyi, sehingga setiap amal harus dilakukan dengan hati-hati.

b. Q.S At-Taubah(09): 126

وَلَا يَرُونَ أَنَّهُمْ يُفْتَنُونَ فِي كُلِّ عَامٍ مَّرَّةً أَوْ مَرَّتَيْنِ ثُمَّ لَا يَتُوبُونَ وَلَا هُمْ يَذَّكَّرُونَ ١٢٦

Pada tafsir *Al-Iklil* Misbah Musthofa menafsirkan:

“*Opo wong Kang munafik iku ora weruh Yen saben tahun dewe ane difitnah tegese di turuni Balak sak rambahan utowo rong rambahan nuli ora podo gelem sadar Lan ora podo gelem angen-angen*”.(Misbah Musthofa 1977)

Tafsir Misbah Musthofa tersebut menjelaskan tentang perilaku kaum munafik yang tidak sadar atau tidak belajar dari pengalaman meskipun mereka setiap tahun diuji atau ditimpa musibah satu atau dua kali. Kata “difitnah” di sini dimaknai sebagai diturunkan bala (musibah atau cobaan), namun mereka tetap tidak mau sadar atau merenung atas perbuatan mereka. Tafsir ini menekankan betapa kerasnya hati orang munafik, sehingga meskipun telah diperingatkan berulang kali melalui ujian dari Allah, mereka tetap tidak berubah atau mengambil ibrah (pelajaran).

Abd Rauf As-Singkili dalam tafsirnya menafsirkan:

”Atau tiada kah dilihat oleh segala kaum munafik ayat bahwa dicebaki Allah Ta'ala akan mereka ikuti dengan kelaparan dan segala penyakit pada tiap-tiap tahun dengan segala atudukal maka tiada juwa mereka taubat daripada pekerjaan munafik Dan Tiada mereka yang menerima pengajaran”.(Abd Rauf As-singkili 1884)

Teks tafsir tersebut menjelaskan bahwa kaum munafik seharusnya dapat menyadari kenyataan bahwa setiap tahun Allah menimpakan kepada mereka berbagai cobaan seperti kelaparan dan penyakit sebagai bentuk peringatan dan teguran. Namun, meskipun telah berkali-kali diuji dengan kesulitan, mereka tetap tidak mau intopeksi diri dan bertobat dari kemunafikannya serta mengambil pelajaran dari peristiwa tersebut. Tafsir ini menggambarkan kerasnya hati kaum munafik yang tidak tersentuh oleh penderitaan maupun peringatan Allah, sehingga mereka tetap dalam kesesatan dan tidak berubah menuju kebaikan.

Tafsir Al-Maraghi menjelaskan bahwa:

“Pada ayat sebelumnya dijelaskan bahwa beberapa individu yang hatinya memiliki kesangsian dan keraguan yang menyebabkan mereka menjadi munafik dengan merahasiakan kekekafiran dan menampakkan keislaman, Maka dengan turunnya surat itu mereka menjadi kafir dan munafik menambah kekafiran dan kemunafikan mereka yang telah ada. Keadaan seperti itu benar-benar menguasai jatah daging dan jiwa mereka sehingga akhirnya mereka mati dalam keadaan kafir dan munafik sesuai dengan sunah-sunah Allah Ta'ala tentang pengaruh amal perbuatan terhadap sifat-sifat kejiwaan seseorang dan pengaruhnya dalam merubah jalan pikirannya.

“Kemudian barulah pada QS. At-Taubah: 126 Allah menyatakan kebenaran terhadap keadaan orang munafik yang dalam pengalaman hidup sebenarnya telah mengalami hal-hal tersebut yang semestinya menjadi pencegah agar jangan meneruskan kemunafikannya. Firman Allah:

أَوَلَا يَرَوْنَ أَنَّهُمْ يُفْتَنُونَ فِي كُلِّ عَامٍ مَّرَّةً أَوْ مَرَّتَيْنِ

Apakah mereka tidak memahami ujian yang datang berulang setiap tahun dengan berbagai cobaan yang mengguncang jiwa manusia, yang memunculkan dilema antara iman dan kekufuran, serta memperjelas perbedaan antara yang benar dan yang salah? Tidakkah mereka memperhatikan ayat-ayat yang membuktikan kebenaran risalah Rasulullah SAW? Ayat-ayat ini menggambarkan kemenangan yang diberikan Allah kepada mereka yang taat kepada beliau, kekalahan bagi musuh-musuhnya, serta terwujudnya apa yang telah diperingatkan oleh beliau. Allah juga memberitakan rahasia yang tersembunyi dalam hati mereka, termasuk perbuatan-perbuatan yang mereka sembunyikan dari pandangan orang lain.

ثُمَّ لَا يَتُوبُونَ وَلَا هُمْ يَذَكَّرُونَ

Dengan semua ujian tersebut tahun demi tahun tetapi mereka tidak juga mau bertaubat dari kemunafikannya dan tidak mau mengambil pelajaran dari siksaan yang menimpa mereka.”(Ahmad Mustafa al Maraghi 1986)

Tafsir Al-Maraghi menjelaskan bahwa orang-orang munafik adalah mereka yang dalam hatinya terdapat keraguan dan kesangsian, sehingga mereka menyembunyikan kekafiran namun menampakkan keislaman. Ketika ayat-ayat Al-Qur'an diturunkan, justru kekafiran dan kemunafikan mereka semakin bertambah karena tidak adanya niat untuk berubah. Keadaan ini lambat laun menguasai hati dan jiwa mereka hingga akhirnya mereka mati dalam keadaan kafir dan munafik, sesuai dengan sunnatullah bahwa perbuatan manusia memengaruhi sifat dan cara berpikirnya. Dalam QS. At-Taubah: 126, Allah menegaskan bahwa kaum munafik telah berkali-kali diberi ujian berupa cobaan berat setiap tahun, yang seharusnya menjadi pelajaran agar mereka berhenti dari kemunafikan. Namun, mereka tetap lalai, tidak bertaubat, dan tidak mengambil pelajaran dari kenyataan bahwa apa yang disampaikan Rasulullah SAW terbukti benar baik berupa kemenangan kaum beriman maupun kekalahan musuh-musuhnya. Bahkan, mereka tetap mengabaikan tanda-tanda kebenaran yang seharusnya menyadarkan mereka.

Ketiga tafsir tersebut memberikan pemahaman yang saling melengkapi tentang makna QS. At-Taubah: 126. Tafsir *Al-Iklil* Misbah Musthofa menjelaskan bahwa orang munafik tidak menyadari atau peduli dengan ujian yang mereka terima, dan tetap tidak bertobat. Tafsir Abd Rauf As-Singkili menekankan bahwa meskipun orang munafik terus menerima azab, mereka tidak mau mengambil pelajaran atau bertobat. Sementara itu, Tafsir Al-Maraghi mengajak umat Islam untuk merenungkan setiap peristiwa sebagai tanda kebesaran Allah dan menerima ujian dengan sabar dan keimanan, karena setiap ujian adalah bagian dari takdir Allah yang penuh hikmah. Secara keseluruhan, ketiga tafsir ini mengingatkan bahwa orang yang tidak belajar dari ujian akan terus tenggelam dalam kebutaan hati, sedangkan orang beriman harus menghadapi ujian dengan kesabaran dan keyakinan pada rahmat Allah.

Dalam Hadits yang diriwayatkan oleh At-Tirmidzi:

حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا، وَتَزَيَّنُّوا لِلْعَرْضِ الْأَكْبَرِ

Koreksilah diri kalian sebelum kalian dihisab dan berhiaslah (dengan amal saleh) untuk pagelaran agung (pada hari kiamat kelak).” (HR. Tirmidzi)(Anon t.t.)

Maka dapat difahami Introspeksi (*Muhāsabah al-nafs*) dalam persepektif al-quran adalah memahami dan mengoreksi diri sendiri untuk menjadi lebih baik dari hari kehari.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah Konsep *Muhāsabah al-nafs* merujuk pada proses introspeksi yang bertujuan untuk mengevaluasi dan memperbaiki perilaku serta kualitas spiritual seseorang. Secara terminologis, *muhāsabah* mendorong individu untuk menilai amal perbuatannya sebagai bekal menghadapi akhirat. Dalam Al-Qur'an, meskipun istilah *muhāsabah* tidak disebut secara eksplisit, nilai dan

maknanya tercermin dalam ayat-ayat seperti QS. Al-Hasyr: 18 dan QS. At-Taubah: 126, yang mengajak manusia untuk bertakwa, merenungi perbuatannya, serta tidak lalai dari peringatan dan cobaan yang Allah berikan. Tafsir dari para ulama seperti Misbah Musthafa, Abd Rauf As-Singkili, dan Ahmad Musthofa Al-Maraghi menekankan bahwa introspeksi adalah kunci untuk membangun kesadaran akan amal yang telah dilakukan dan memotivasi perubahan menuju kebaikan. Orang yang bijak adalah yang mampu menundukkan hawa nafsu dan beramal untuk akhirat, sedangkan yang lalai akan terus terjebak dalam kemunafikan dan kerugian. Dengan demikian, *Muhāsabah al-nafs* merupakan sarana penting dalam Islam untuk membentuk pribadi yang bertakwa, waspada, dan bertanggung jawab atas setiap amalnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd. Al-Hayy Al Farmawi, t.t. Metode tafsir mawdhu'iy : suatu pengantar / Abd al Hayy al Farmawi; penerjemah Suryan A.Jamrah | Online System Library.
- Abd Rauf As-singkili. 1884. Tarjuman Al-Mustafid. Istanbul, Turki: Maktabah Utsmaniyah.
- Abi hamid muhammad bin Muhammad Al Ghazali. 2017. Ihya Ulumuddin Dki. Dki Beirut Ihya' DKI.
- Afifah, Nazwa Nur, Ica Amelia, Noor Muhammad Al Ghifari, dan Achmad Faqihuddin. 2025. "Dampak Intensitas Penggunaan Tiktok Terhadap Pelaksanaan Shalat Wajib Pada Mahasiswa." Jurnal Jendela Inovasi Daerah 8(1):37-56. doi: 10.56354/jendelainovasi.v8i1.200.
- Ahmad Mustafa al Maraghi. 1986. Terjemah Tafsir Al Maraghi. Semarang: Toha putra.
- Ahmad Warson Munawwir. 1997. Kamus al-Munawwir : Arab-Indonesia terlengkap. Surabaya: Pustaka Progressif.
- Ainul Mardziah Binti Zulkifli. 2018. "Konsep Muhasabah Diri menurut Imam Al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab Ihya' Ulumiddin)." skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
- Alfiah, Nur, Afwan Maula Noor, Ahmad Farhan, dan Ahmad Furqon. 2024. "Tasawuf dan Pengembangan Diri: Upaya Optimalisasi Karakter dan Potensi Manusia Secara Holistik." JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy 4(2):165-82. doi: 10.28918/jousip.v4i2.9252.
- Amin, Muhammad Nur. 2024. "Kebangsaan Dalam Al Quran (Studi Tematik Ayat Ayat Kebangsaan Prespektif Al Mawardi)." Bulletin of Community Engagement 4(1):349-55. doi: 10.51278/bce.v4i1.1157.
- Annur, Saipul, Ardi Pratama, Icha Aulia R. Sormin, dan Saprullah Saprullah. 2025. "Problematika Kepemimpinan Pendidikan." JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan 8(1):187-94. doi: 10.54371/jiip.v8i1.6593.
- Anon. t.t. "Sudahkah Kita Muhasabah?" NU Online. Diambil 25 Maret 2025 (<https://banten.nu.or.id/ramadhan/sudahkah-kita-muhasabah-N16wo>).

- Atika Muzaiyana. 2023. "Makna Introspeksi Diri Dalam Qs. Al-Hasyr Ayat 18 Perspektif Semiotika Ferdinan De Saussure." Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq, Jember.
- Berliana, Ghina. 2024. "Peran Tasawuf Untuk Mengatasi Problematika Kehidupan Millennial: Perspektif Epistemologi Islam." *Jurnal Pendidikan Islam Al-Affan*. doi: <https://doi.org/10.69775/jpia.v5i1.282>.
- Bratzke, Daniel, Ian Grant Mackenzie, Hartmut Leuthold, dan Victor Mittelstädt. 2025. "Introspection about Forced and Free Choice: Accurate Subjective Time Estimation for Externally as Well as Self-Determined Actions." *Consciousness and Cognition* 127:103804. doi: 10.1016/j.concog.2024.103804.
- Dzulfikri, Rais, Kurnia Alfi Rianti, dan A. Fauzan Hidayatullah. 2020. "Filsafat Sebagai Ruang Introspeksi dalam Menyikapi Isu Politisasi Agama." *Jurnal Tapis: Jurnal Teropong Aspirasi Politik Islam* 16(1):53–64. doi: 10.24042/tps.v16i1.6821.
- Falah, Zulaiha Ainul, Ikhwanuddin Ikhwanuddin, dan Eka Prasetiawati. 2024. "Single Parent Inspiratif: Perspektif Tafsir Maqashidi (Studi Kisah Maryam Dalam Al-Quran)." *Al-Mabsut: Jurnal Studi Islam dan Sosial* 18(2):256–66. doi: 10.56997/almabsutjurnalstudiislamdansosial.v18i2.1396.
- Fuadi, Ahmad Rifqi, Amir Mahmud, Wiwin Ainis Rohtih, dan Nyoko Adi Kuswoyo. 2024. "Muhāsabah Diri Dalam Al-Quran Menurut Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani." *Tashdiq: Jurnal Kajian Agama Dan Dakwah* 7(1):21–30. doi: 10.4236/tashdiq.v7i1.5583.
- Gigih Noviardi Darmawan. 2022. "Muhāsabah Dalam Perspektif Alqur'an (Studi Terhadap Tafsir Al-Azhar Karya Hamka)." Institut PTIQ, Jakarta.
- Hannah Hadley. 2023. "Menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial adalah dan telah merugikan bagi Gen Z—namun saya masih kecanduan." *reflector.uindy.edu*. Diambil 16 Maret 2025 (<https://reflector.uindy.edu/2023/05/01/spending-too-much-time-on-social-media-is-and-has-been-harmful-to-gen-z-yet-i-am-still-addicted/>).
- Hidayat, M. Ulil, dan Isma Nurun Najah. 2020. "Konsep Ihsan Perspektif Al-Qur'an Sebagai Revolusi Etos Kerja." *JAWI* 3(1):22–40. doi: 10.24042/jw.v3i1.7035.
- Imam Al-Gazali. t.t. *Terjemahan Kimya Al-Sa'adah Kimia Ruhani Untuk Kebahagiaan Abadi*. Jakarta: Penerbit Zaman.
- Imelda, Reza, dan Muhammad Yunan Harahap. 2023. "Muhāsabah An-Nafs untuk Mengenali Potensi Diri Siswa di Madrasah Aliyah Swasta Miftahussalam Medan." *Jurnal Pendidikan dan Kewirausahaan* 11(2):400–414. doi: 10.47668/pkwu.v11i2.748.
- Istiqomah, Naufal Nurfajri, Cucu Setiawan, dan Firman Rismanto. 2023. "Pengaruh Muhāsabah terhadap Self Control di Fase Dewasa Awal (Studi Kasus pada Mahasiswa Angkatan 2017 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung)." *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 3(1):67–92. doi: 10.15575/jpiu.19430.
- Khaidir, Muhammad. 2023. "Dampak Media Sosial Terhadap Pengembangan Konsep Diri Pada Remaja Di Smks Humaniora Panton Labu." *An-Nida: Jurnal Komunikasi Islam* 15(1):93–105. doi: 10.34001/an-nida.v15i1.4825.

- Marsiti, Marsiti. 2024. "Integrasi Psikologi Humanistik Dan Tazkiyatun Nafs Dalam Mengatasi Gangguan Mental Emosional Remaja Perspektif Al-Qur'an." masters, Institut PTIQ Jakarta.
- Masyhuri, Masyhuri. 2012. "Prinsip-Prinsip Tazkiyah Al-Nafs Dalam Islam Dan Hubungannya Dengan Kesehatan Mental." *An-Nida'* 37(2):95–102. doi: 10.24014/an-nida.v37i2.317.
- Misbah Musthofa. 1977a. *Tafsir al-Ikil Fi Ma'ani al-Tanzil Juz 11*. Surabaya: al-Ihsan.
- Misbah Musthofa. 1977b. *Tafsir al-Ikil Fi Ma'ani al-Tanzil Juz 28*. Surabaya: al-Ihsan.
- Mohamad Ilham Habibie dan Muhammad Dito Cahyadi. 2024. "Peranan Muhasabah Sebagai Upaya Dalam Menghadapi Krisis Kepercayaan Diri Remaja." *Mutiara : Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah* 2(4):210–18. doi: 10.59059/mutiara.v2i4.1485.
- Muhammad fuad 'abd al baqi/Mufti. t.t. *Al Mu'jam Al Mufahras Li Alfazh Al Quran*.
- Muttaqin, Zainal, Amaliatus Solikhah Solikhah, Desty Rahmawati Rahmawati, dan Ach Shodiqil Hafil. 2023. "Muhāsabah Al-Qur'an: Penafsiran Dan Penerapannya Sebagai Self-Healing Manusia Modern." *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences* 4(2):389–404. doi: 10.33367/ijhass.v4i2.4302.
- Nasional, Departemen Pendidikan. 2012. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi Keempat*. Gramedia Pustaka Utama.
- Nur Azizah dan Miftakhul Jannah. 2022. "Spiritualitas Masyarakat Modern Dalam Tasawuf Buya Hamka." *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy* 3(1):85–108. doi: 10.22515/ajipp.v3i1.5007.
- Palo, Nurul Aisyah, Ida Royan, dan Sri Julyani. 2024. "Pengaruh Muhasabah Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Mahasiswa Profesi Dokter." *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 8(2):2732–35. doi: 10.31004/prepotif.v8i2.28176.
- Prasetiawati, Eka, dan Habib Shulton Asnawi. 2018. "Wawasan Islam Nusantara; Pribumisasi Nilai-Nilai Kearifan Lokal di Indonesia." *FIKRI: Jurnal Kajian Agama, Sosial Dan Budaya* 3(1):219–58.
- Prasetiawati, Eka. 2017. "Penafsiran ayat-ayat keluarga sakinah, mawaddah, wa rahmah dalam tafsir al-misbah dan ibnu katsir." *Nizham Journal of Islamic Studies* 5(2):138–66.
- Sahla Mardhiah. 2023. "Upaya Perbaikan Diri (Self Improvement) dalam Mengatasi Rasa Insecure Perspektif Al-Qur'an." Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
- Sharifah Basirah Syed Mohsin, Che Zarrina binti Sa'ari, Hasimah Chik, dan Sheriza Izwa Zainuddin. 2022. "Muhāsabah Al-Nafs (Self-Reflection) dalam Menangani Keresahan Spiritual (Spiritual Distress)." *Jurnal Usuluddin* 01:43–72. doi: <https://doi.org/10.22452/usuluddin.vol5on01.3>.
- Siti Shahilatul Arasy. 2014. "Urgensi Muhasabah (Intropeksi Diri) Diera Kontemporer (Studi Ma'ani Al-Hadits)." Universitas Islam Negri Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
- Wanti, Eka Ariska, dan Subiyantoro Subiyantoro. 2022. "Manajemen Evaluasi (Muhasabah) Diri." *Jurnal Lentera: Kajian Keagamaan, Keilmuan Dan Teknologi* 21(2):221–35. doi: 10.29138/lentera.v21i2.812.