

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ANALISIS PENAFSIRAN QS. AL HASYR: 19 TAFSIR AT TAHRĪR WA AT TANWĪR KARYA IBNU 'ĀSYŪR DALAM UPAYA PENANGGULANGAN KRISIS KESADARAN DIRI DI ERA DIGITAL

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S. Ag) Pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



UIN SUSKA RIAU

Oleh:

NAILI AMALIYAH
12230221985

Pembimbing I
Dr. Jani Arni, S.Th. I, M. Ag

Pembimbing II
H. Fikri Mahmud, Lc. MA

FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
1447 H./2026 M.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN**

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrandt No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul: Analisis Penafsiran QS. Al Hasyr: 19 Tafsir At Tahrir Wa At Tanwir Karya Ibnu 'Asyur Dalam Upaya Penanggulangan Krisis Kesadaran Diri Di Era Digital.

Nama : Naili Amaliyah

NIM : 12230221985

Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Telah dimunaqasyahkan dalam sidang panitia Ujian Sarjana Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada:

Hari : Senin

Tanggal : 05 Januari 2026

Sehingga skripsi ini dapat diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 12 Januari 2026

Dekan,



Dr. Hj. Rina Rehayati, M. Ag
NIP. 196904292005012005

Panitia Ujian Sarjana

Ketua

Dr. H. Iskandar Arnel, MA., Ph. D
NIP. 196911301994031003

Sekretaris

Dr. Edi Hermanto, S.Th.I., M. Pd.I
NIP. 198507182023211025

MENGETAHUI

Penguji III

Dr. H. Nixon, Lc., M.Ag
NIP. 196701132006041002

Penguji IV

Prof. Dr. H. Afrizal M., M.A
NIP. 195910151989031001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

NOTA DINAS PEMBIMBING I

Dr. Jani Arni, S. Th. I, M. Ag
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

NOTA DINAS

Perihal : Pengajuan Skripsi

Kepada Yth :
Dekan Fakultas Ushuluddin
UIN Sultan Syarif Kasim Riau
di-
Pekanbaru

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap isi skripsi saudara :

Nama	: Naili Amaliyah
NIM	: 12230221985
Program Studi	: Ilmu Al Qur'an dan Tafsir
Judul	: Analisis Penafsiran QS. Al Hasyr: 19 Tafsir At Tahrir Wa At Tanwir Karya Ibnu Asyur Dalam Upaya Penanggulangan Krisis Kesadaran Diri Di Era Digital

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 11 Desember 2025
Pembimbing I

Dr. Jani Arni., S. Th. I, M. Ag
NIP. 198201172009122006

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrandt No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

NOTA DINAS PEMBIMBING II

H. Fikri Mahmud, Lc. MA

DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

NOTA DINAS

Perihal : Pengajuan Skripsi

Kepada Yth :

Dekan Fakultas Ushuluddin

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

di-

Pekanbaru

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap isi skripsi saudara :

Nama	: Naili Amaliyah
NIM	: 12230221985
Program Studi	: Ilmu Al Qur'an dan Tafsir
Judul	: Analisis Penafsiran QS. Al Hasyr: 19 Tafsir At Tahrir Wa At Tanwir Karya Ibnu Asyur Dalam Upaya Penanggulangan Krisis Kesadaran Diri Di Era Digital

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 11 Desember 2025
Pembimbing II

H. Fikri Mahmud, Lc. MA
NIP. 196801012023211010

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS DAN HAK CIPTA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Naili Amaliyah
 Tempat/Tgl Lahir : Pekanbaru, 23 Oktober 2002
 NIM : 12230221985
 Fakultas/Prodi : Ushuluddin / Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
 Judul Skripsi : Analisis Penafsiran QS. Al Hasyr: 19 Tafsir At Tahrir Wa At Tanwir Karya Ibnu Asyur Dalam Upaya Penanggulangan Krisis Kesadaran Diri Di Era Digital

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli karya tulis saya dan belum pernah diajukan oleh siapapun untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana), baik di universitas islam negeri sultan syarif kasim riau maupun di perguruan tinggi lainnya
2. karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing
3. dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar kepustakaan
4. saya dengan ini menyerahkan karya tulis ini kepada fakultas ushuluddin uin suska riau. mulai dari sekarang dan seterusnya hak cipta atas karya tulis ini adalah milik fakutas ushuluddin, dan publikasi dalam bentuk apapun harus mendapat izin tertulis dari fakultas ushuluddin
5. pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dengan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku

Pekanbaru, 25 Desember 2025
 Yang Membuat Pernyataan,



NAILI AMALIYAH
NIM. 12230221985



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

MOTO

لَيْسَ الْجَمَالُ بِأَثْوَابٍ تُرْتَبْنَا , إِنَّ الْجَمَالَ جَمَلُ الْعَقْلِ وَالْأَدَبِ

“Bukanlah keindahan itu dengan pakaian yang mengiasi kita, sesungguhnya keindahan itu ialah keindahan dengan akal (ilmu) dan adab.”

“Lebih baik kita merangkak tapi jalan kedepan, daripada kita berlari tapi diam ditempat.”

(Kh. Hasan Abdullah Sahal)

“Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi. Tak ada mimpi yang patut diremehkan. Lambungkan setinggi yang engkau inginkan dan gapailah dengan selayaknya yang kau harapkan”

(Maudy Ayunda)



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Bismillahirrahmanirrahim, segala puji syukur atas rahmat Allah Swt yang telah memberikan penulis kekuatan untuk menyelesaikan skripsi ini dengan kesungguhan. Skripsi ini berjudul “Analisis Penafsiran QS. al Hasyr: 19 Tafsir *At Tahrīr Wa At Tanwīr* Ibnu 'Āsyūr Dalam Upaya Penanggulangan Krisis Kesadaran Diri Di Era Digital”. Shalawat serta salam yang senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad Saw sebagai penyampai risalah dan rahmat Allah Swt bagi seluruh alam. Keteladanan hidupnya tetap menginspirasi hingga saat ini.

Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S.Ag) pada program studi Ilmu al Qur'an dan Tafsir. Penulis telah menelusuri berbagai sumber dan melakukan telaah mendalam terhadap karya tafsir Ibnu 'Āsyūr serta literatur terkait, untuk memahami bagaimana al Qur'an menanggapi fenomena krisis kesadaran diri di era digital dan solusi yang dapat diambil berdasarkan penafsiran ayat tersebut.

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa dukungan dan motivasi, baik secara moral maupun material. Oleh karena itu, penulis mengucapkan rasa terima kasih yang mendalam kepada beberapa pihak yakni:

1. Terkhusus kepada ibu dan ayah tercinta dan saya sayangi, Afridayanti dan Basril dengan cinta, kesabaran, dan doa yang tak pernah terputus telah menjadi kekuatan terbesar dalam perjalanan hidup penulis. Setiap langkah, perjuangan, dan kelelahan yang penulis lalui tidak pernah lepas dari dukungan, pengorbanan, dan keikhlasan ayah dan ibu. Doa-doa yang terucap dalam diam, nasihat yang disampaikan dengan kasih, serta keteguhan dalam mendampingi penulis hingga titik ini menjadi cahaya yang menuntun penulis menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah Swt membalas segala pengorbanan ayah dan ibu dengan pahala terbaik serta keberkahan yang tak terhingga.
2. Terima kasih kepada ibu Prof. Dr. Hj. Leny Nofianti, M.S., S.E., Ak., CA. selaku rektor UIN Suska Riau, beserta seluruh jajarannya, atas kesempatan yang telah diberikan kepada penulis untuk menuntut ilmu di universitas ini



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Kepada ibunda Dr. Hj Rina Rehayati, M. Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, beserta jajarannya. Terimakasih atas bimbingan dan dukungan yang diberikan selama penulis menempuh pendidikan hingga tersusunnya skripsi ini.
4. Kepada Dr. Jani Arni, S. Th. I., M. Ag selaku Ketua Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir dan Pembimbing I serta Dr. Lukmanul Hakim, S. Ud., M. IRKH., Ph. D. selaku Sekretaris Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir beserta seluruh jajarannya, terimakasih atas dukungan, bimbingan serta kemudahan yang diberikan kepada penulis dalam berbagai keperluan akademik hingga akhir masa perkuliahan ini.
5. Kepada bapak H. Fikri Mahmud, Lc. MA selaku Pembimbing Akademik dan Pembimbing II. Terimakasih atas bimbingan, arahan, perhatian yang diberikan kepada penulis selama menempuh proses perkuliahan. Nasihat yang diberikan akan menjadi bekal penting dalam membentuk kedisiplinan, kematangan berpikir, dan tanggung jawab akademik penulis hingga tahap penyusunan skripsi ini.
6. Kepada ibu Ikhwanisifa, M. Psi., Psikologi selaku Dosen Psikologi. Terimakasih atas arahan, masukan, dan motivasi yang diberikan. Kontribusi keilmuan yang disampaikan sangat membantu penulis dalam memahami aspek psikologis serta menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Kepada bapak Drs. H. Iskandar Arnel, M.A., Ph.D, Dr. Edi Hermanto, S.Th.I., M.Pd.I, Dr. H. Nixson, Lc., M.Ag, dan Prof. Dr. H. Afrizal M., M.A selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan, koreksi, dan masukan yang sangat berarti dalam proses penyusunan dan penyempurnaan skripsi ini. Saran dan kritik yang diberikan menjadi bekal penting bagi penulis dalam meningkatkan kualitas akademik dan pemahaman keilmuan. Semoga Allah Swt membalas segala kebaikan Bapak dengan sebaik-baiknya balasan.
8. Kepada seluruh dosen terimakasih telah meluangkan waktu, tenaga dan ilmu selama masa perkuliahan. Semoga ilmu yang diberikan menjadi berkah dan berharga bagi penulis dan sekitarnya.
9. Kepada kakak-kakak yang saya sayangi, Devi Afrina, S. Farm, Apt. , Siska



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Afrina, A.md., Wahyu Putra, S. T., Zikri Husaini, S.E yang yang senantiasa hadir sebagai tempat berbagi, penguat di saat lelah, serta pemberi semangat dalam setiap proses yang penulis lalui. Dukungan, perhatian, dan kepercayaan yang diberikan menjadi energi tersendiri bagi penulis untuk terus melangkah dan menyelesaikan skripsi ini. Kebersamaan, nasihat, dari kakak-kakak menjadi bagian berharga dalam perjalanan akademik penulis serta iringan do'a dan yang membawa saya melangkah sejauh ini menjadi sarjana dan semoga ilmu ini dapat berguna dan bermanfaat.

10. Kepada Muhammad Amaludin atas kesabaran dan ketulusan yang selalu menemani setiap proses yang dijalankan. Kehadiran, perhatian dan do'a yang diberikan menjadi penguat tersendiri bagi penulis. Terimakasih telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran.

11. Kepada sahabat-sahabat saya, Azizah La Savitry Purcan, Maritza Usholihah, Anisa Divaloka, Shathia Putri Wilandabumi, Nurhikmah Trisnarningsih, Lia Yasmin, Rivaldo Fransisko, dan Fajar Nur Suryanto. Atas kebersamaan, doa, dukungan dan semangat yang senantiasa diberikan. Kebersamaan dalam suka dan duka, saling menguatkan di saat lelah, serta doa dan dukungan yang terus mengalir menjadi bagian dari perjalanan ini.

12. Kepada rekan seperjuangan saya, Indriani, Mutiara, Liliana Maqna Hilira dan Naila Salsabila. Telah kebersamaai dan senantiasa mengingatkan satu sama lain. Proses selama masa perkuliahan yang telah menjadi teman berjalan, tempat berbagi cerita, dan sumber kekuatan dalam setiap fase perjuangan akademik. Kebersamaan, saling menguatkan di saat ragu, serta dukungan tanpa syarat menjadikan perjalanan perkuliahan ini terasa lebih ringan dan bermakna.

13. Kepada sahabat kost kesya, Putri Ramadani, Mutya Salsabilla dan Sri Erita Kurniati. Yang telah menjadi teman berbagi cerita, tempat berproses serta sember semangat dalam keseharian. Kebersamaan yang yang terjalin dapat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

14. Kepada teman-teman seperjuangan IAT Angkatan 22, khususnya teman-teman IAT C, yang selalu saling menyemangati, menguatkan, dan merangkul satu sama lain, penulis mengucapkan terima kasih.
15. Kepada Himpunan Mahasiswa Program Studi 2025, khususnya Divisi Komunikasi dan Informasi, Lilyed Putri Qomalidy, Viska Aprilia Kusuma, Sofia Hani, Hanifah Nuraini, Mutya Khairunnisa, Said Andik Afika, M. Riswandi dan Muhammad Syafi'i Rangkuti. Yang telah menjadi ruang belajar, bertumbuh, dan berproses selama masa perkuliahan. Kebersamaan dalam menjalankan tanggung jawab, menghadapi dinamika organisasi, serta saling menguatkan dalam setiap tantangan telah memberikan banyak pelajaran berharga bagi penulis. Semoga setiap proses dan pengabdian yang telah dilalui bernilai kebaikan dan menjadi bekal di masa mendatang.

Pekanbaru, 23 Desember 2025

Naili Amaliyah



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

PENGESAHAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING I.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING II	iv
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS DAN HAK CIPTA	v
MOTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	xi
PEDOMAN TRANSLITERASI	xiii
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
المخلص	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Penegasan Istilah.....	7
C. Identifikasi Masalah.....	9
D. Batasan Masalah	10
E. Rumusan Masalah.....	10
F. Tujuan dan Manfaat Penelitian	10
G. Sistematika Penulisan	11
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	14
A. Landasan Teori.....	14
1. Kesadaran Diri	14
2. Pengendalian Diri.....	15
3. Alienasi (Keterasingan).....	16
B. Literature Review	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. Jenis Penelitian	24
B. Pendekatan Penelitian	24
C. Sumber Data	25



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

D. Teknik Pengumpulan Data.....	26
E. Teknik Analisis Data	27
BAB IV HASIL DAN ANALISIS.....	28
A. Penafsiran <i>QS. al Hasyr [59]:19</i> Dalam Tafsir Ibnu 'Ās̄yur...	28
B. Upaya Penanggulangan Krisis Kesadaran Diri Di Era Digital Menurut Ibnu 'Ās̄yur.....	39
1. Dzikir sebagai Upaya Penguatan Kesadaran Diri.	40
2. Penguatan Kesadaran Diri Melalui <i>QS. Al Maidah [5]: 7</i>	43
3. Penanggulangan Berdasarkan Nilai Maqasid.....	44
4. Kesesuaian Tafsir Ibnu 'Ās̄yur dengan Teori Psikologi ...	52
BAB IV PENUTUP	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran	55
DAFTAR KEPUSTAKAAN	56
BIODATA PENULIS.....	63

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pengalihan huruf Arab-Indonesia dalam naskah ini berdasarkan Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dengan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, tanggal 22 Januari 1988, No. 158/1987 dan 0543.b/U/1987, sebagaimana yang tertera dalam buku Pedoman Transliterasi Bahasa Arab (A Guide to Arabic Tranliteration), INIS Fellow 1992.

A. Konsonan

ARAB	LATIN	ARAB	LATIN
ا	A	ط	Th
ب	B	ظ	Zh
ت	T	ع	“
ج	TS	غ	Gh
ح	J	ف	F
خ	H	ق	Q
ك	KH	ك	K
د	D	ل	L
ذ	Dz	م	M
ر	R	ن	N
ز	Z	و	W
س	S	ه	H
ش	Sy	ء	‘
ص	Sh	ي	Y
ض	DI		

B. Vokal, panjang dan diftong

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal fathah ditulis dengan “a”, kasrah dengan “i”, dan dhommah dengan “u” sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut:

Khusus untuk bacaan ya’ nisbat, maka tidak boleh digantikan dengan “i”, melainkan tetap ditulis dengan “iy” agar dapat menggambarkan ya’ nisbat diakhirnya. Begitu juga untuk suara diftong, wawu dan ya’ setelah fathah ditulis dengan “aw” dan “ay”. Perhatikan contoh berikut:



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Diftong (aw) = و	Misalnya	قول	Menjadi Qawlun
Diftong (ay) = ي	Misalnya	خير	Menjadi Khayrun

C. Ta' marbuthah (ة)

Ta' marbūṭah ditransliterasikan dengan "t" apabila berada di tengah kalimat, tetapi apabila ta' marbūṭah berada di akhir kalimat maka ditransliterasikan dengan "h", misalnya الرسالة للمدرسة menjadi *al-risālah li al-mudarrisah*. Namun, apabila ta' marbūṭah berada di tengah kalimat yang tersusun dalam bentuk mudhāf dan mudhāf ilaih, maka ditransliterasikan dengan "t" yang disambungkan dengan kata berikutnya, misalnya في رحمة الله menjadi *fī raḥmatillāh*.

D. Kata sandang dan lafz al-jalālah

Kata sandang berupa "al" (ال) ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak di awal kalimat, sedangkan "al" lafadl jalalah yang berada di tengah-tengah kalimat yang disandarkan (idhafah) maka dihilangkan. Perhatikan contoh-contoh berikut:

1. Al-Imam al-bukhariy mengatakan....
2. Al-Bukhariy dalam muqaddimah kitabnya menjelaskan.....
3. Masya"Allah ka"na wa ma"lam yasya"lam yakun.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRAK

Penelitian ini berangkat dari fenomena krisis kesadaran diri di era digital yang menunjukkan melemahnya kemampuan individu dalam mengenali dan mengevaluasi dirinya QS. *al Hasyr* [59]:19 memberikan gambaran tentang kondisi manusia yang “melupakan Allah Swt sehingga melupakan dirinya sendiri.” Ibnu ‘Āsyūr dalam tafsir *At Tahrīr Wa At Tanwīr* memaknai ayat ini sebagai hilangnya kontrol diri, arah, dan kesadaran moral. Psikologi modern melalui teori *Objective Self Awareness* yang dikembangkan Duval dan Wicklund (1972) juga membahas hilangnya kesadaran diri sebagai penyebab ketidaksesuaian perilaku dengan standar internal. Keduanya menunjukkan titik temu penting antara konsep spiritual dan psikologis. Penelitian ini memfokuskan kajian pada penafsiran Ibnu ‘Āsyūr terhadap QS. *al Hasyr* [59]:19 dalam Tafsir *At-Tahrīr wa at-Tanwīr*, khususnya terkait makna “melupakan diri” sebagai bentuk krisis kesadaran diri. Selain itu, penelitian ini menelaah relevansi pemikiran Ibnu ‘Āsyūr dalam menanggulangi krisis kesadaran diri di era digital sebagai dasar konseptual spiritual dan psikologis. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan tafsir tematik. Penelitian ini menemukan bahwa makna “melupakan diri” dalam tafsir Ibnu ‘Āsyūr memiliki kesesuaian yang kuat dengan konsep krisis kesadaran diri dalam teori OSA, khususnya pada aspek hilangnya standar internal, lemahnya evaluasi diri, dan munculnya mekanisme penghindaran kesadaran diri. Temuan ini menunjukkan bahwa QS. *al Hasyr* [59]:19 tidak hanya berfungsi sebagai peringatan spiritual, tetapi juga menggambarkan dinamika psikologis manusia yang relevan untuk memahami problem kesadaran diri di era digital.

Kata Kunci: Kesadaran Diri, Era Digital, QS. *al Hasyr*:19



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRACT

This study is grounded in the phenomenon of a self-awareness crisis in the digital era, which reflects a declining ability of individuals to recognize and evaluate themselves. Qur'an Surah al-Hashr [59]:19 portrays the condition of people who "forgot Allah, so He made them forget themselves." Ibn 'Āshūr, in his *Tafsīr At-Tahrīr wa at-Tanwīr*, interprets this verse as the loss of self-control, direction, and moral awareness. Modern psychology, through the theory of Objective Self-Awareness developed by Duval and Wicklund (1972), likewise addresses the loss of self-awareness as a cause of discrepancies between behavior and internal standards. Both perspectives reveal a significant convergence between spiritual and psychological concepts. This research focuses on Ibn 'Āshūr's interpretation of Surah al-Hashr [59]:19 in *At-Tahrīr wa at-Tanwīr*, particularly regarding the meaning of "forgetting oneself" as a form of self-awareness crisis. In addition, the study examines the relevance of Ibn 'Āshūr's thought in addressing the crisis of self-awareness in the digital era as a conceptual foundation integrating spiritual and psychological dimensions. The research employs a library-based method with a thematic tafsīr approach. The findings indicate that the notion of "forgetting oneself" in Ibn 'Āshūr's exegesis closely corresponds to the concept of a self-awareness crisis in Objective Self-Awareness (OSA) theory, especially in terms of the loss of internal standards, weakened self-evaluation, and the emergence of self-awareness avoidance mechanisms. These findings suggest that Surah al-Hashr [59]:19 functions not only as a spiritual admonition but also as a depiction of human psychological dynamics that is highly relevant for understanding self-awareness challenges in the digital age.

Keywords: Self-Awareness, Digital Era, Surah al-Hashr [59]:19

Tanggal, 21-01-2026

Kepala Pusat Pengembangan Bahasa

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau



Muhammad Fauzan Ansyari, S.Pd.I., M.Sc., Ph.D.

NIP. 198106012007101002



الملخص

ينطلق هذا البحث من ظاهرة أزمة الوعي بالذات في العصر الرقمي التي تتجلى في ضعف قدرة الفرد على التعرف إلى ذاته وتقويمها. وتقدم الآية الكريمة من سورة الحشر الآية 19 تصويراً لحالة الإنسان الذي «نسي الله تعالى فأنساه نفسه». وقد فسّر ابن عاشور هذه الآية في تفسير التحرير والتنوير على أنّها دلالة على فقدان ضبط النفس وضياح الاتجاه وغياب الوعي الأخلاقي. وفي المقابل، تناول علم النفس الحديث من خلال نظرية الوعي الذاتي الموضوعي التي طوّرها دوفال وويكلند (1972)، مسألة فقدان الوعي بالذات بوصفها سبباً لعدم توافق السلوك مع المعايير الداخلية. ويكشف ذلك عن نقطة التقاء مهمّة بين البعدين الروحي والنفسي. يركّز هذا البحث على تحليل تفسير ابن عاشور لقوله تعالى في سورة الحشر الآية 19 في تفسير التحرير والتنوير، ولا سيّما دلالة مفهوم «نسيان النفس» بوصفه مظهرًا لأزمة الوعي بالذات. كما يسعى البحث إلى بيان مدى راهنية فكر ابن عاشور في معالجة أزمة الوعي بالذات في العصر الرقمي بوصفه أساساً تصوّريًا ذا بعدين روحي ونفسي. واعتمد البحث منهج البحث المكتبي مع توظيف منهج التفسير الموضوعي. يخلص البحث إلى أنّ معنى «نسيان النفس» في تفسير ابن عاشور يتقاطع بدرجة عالية مع مفهوم أزمة الوعي بالذات في نظرية الوعي الذاتي الموضوعي، ولا سيّما في جوانب فقدان المعايير الداخلية وضعف التقويم الذاتي وظهور آليات تحنّب الوعي بالذات. وتدلّ هذه النتائج على أنّ سورة الحشر الآية 19 لا تؤدّي وظيفة الوعظ الروحي فحسب، بل تصف أيضًا ديناميات نفسية إنسانية ذات صلة وثيقة بفهم إشكالات الوعي بالذات في العصر الرقمي.

الكلمات المفتاحية: الوعي بالذات، العصر الرقمي، سورة الحشر الآية 19



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era digital, media sosial adalah wadah ekspresi, pencarian informasi bahkan dapat sebagai sarana pengembangan diri. Media sosial memiliki manfaat akan tetapi terdapat juga kekhawatiran pada kesehatan mental. Teknologi digital berkembang semakin canggih seiring berjalannya waktu, yang berpotensi memicu perubahan. Dengan digital semakin mudah dalam melakukan akses terhadap informasi dengan berbagai cara. Perkembangan revolusi digital telah mulai sejak tahun 1980-an dan terus mengalami berkembang hingga sekarang. Munculnya berbagai aplikasi semakin mendekatkan diri pada kehidupan generasi dengan tujuan untuk memberikan kemudahan dan kenyamanan penggunaan. Era digital membawa berbagai macam potensi dan risiko dampak negatif yang dapat merugikan generasi muda. Dengan kemajuan aplikasi dan teknologi yang mempermudah berbagai potensi pekerjaan yang dapat menjadikan generasi muda tidak banyak dalam bergerak, aktivitas fisik makin menurun sehingga menimbulkan kemalasan dan menimbulkan berbagai penyakit. Pemanfaatan media sosial secara berlebihan dapat merugikan dan menimbulkan dampak buruk bagi pengguna.¹

Banyak generasi merasa tidak pernah cukup pada dirinya, kecemasan hingga lupa pada dirinya sendiri khususnya dalam aspek kesehatan mental dan krisis identitas. Krisis mental adalah keadaan individu berada dalam kondisi di mana seseorang mengalami tekanan emosional dan psikologis yang cukup berdampak pada dirinya, sering kali terjadi berbagai faktor seperti stress, perubahan hidup, atau masalah emosional.² Krisis identitas dalam psikologi Islam merupakan fenomena penting dalam mencari jati diri yang berdasarkan spiritual dan moral. Ini sering terjadi dalam kebingungan tentang siapa diri sebenarnya. Akan tetapi

¹ W. Setiawan, "Era Digital Dan Tantangannya. Seminar Nasional Pendidikan," *Seminar Nasional Pendidikan*, 2017, 2–3.

² Vicki Purnomo, "Krisis Mental Gen Z Di Era Gempuran Digital," *Researchgate Vol.2 No.4*, no. October (2023): 1–5, <https://www.researchgate.net/publication/374897698%0A>.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

tidak dilihat dari psikologis saja melainkan bagian dari makna hidup yang memiliki tujuan dan pemahaman hubungan dengan Allah Swt.³

Krisis identitas adalah kondisi ketika seseorang khususnya pada kalangan remaja, merasakan fase kegelisahan dan ketidakpastian mengenai jati diri serta arah dan makna kehidupan. Kemajuan inovasi digital memberikan ruang bagi generasi untuk memahami dan mengenali berbagai aspek kepribadian. Media sosial berpotensi menimbulkan keraguan dengan menampilkan tampak citra kehidupan diidealkan namun jauh dari kehidupan nyata. Platform digital seperti Instagram, Tiktok, dan Youtube sering menghadirkan citra kehidupan yang terkesan sempurna, sehingga mendorong generasi merasa harus memenuhi standar. Akibatnya, banyak generasi muda yang terjebak dalam tidak jelas arah saat berusaha menemukan jati diri, sehingga rasa percaya diri bergantung dengan mengukur nilai harga diri berdasarkan likes, komentar, atau followers.⁴

Islam merupakan agama yang ajarannya mencakup seluruh aspek kehidupan manusia, maka pentingnya kesadaran diri (*self awareness*). Dalam QS. *al Hasyr* [59]:19, Allah mengingatkan kita tentang bahaya lupa diri karena terlalu fokus dalam urusan duniawi. Ayat ini menjadi peringatan bagi generasi yang tenggelam dalam kesibukan virtual hingga melupakan diri. Yang diperlukan generasi sekarang bagaimana bisa tetap aktif di dunia digital tanpa kehilangan jati diri. Dan pada ayat ini menjelaskan bahwa melupakan Nya disebabkan karena kita lupa pada diri kita sendiri. Seperti dalam firman Allah Swt:

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ (19)

Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, sehingga Allah menjadikan mereka lupa akan diri sendiri. Mereka itulah orang-orang fasik. QS. *al Hasyr* [59]:19⁵

Pengenalan diri merupakan suatu yang sangat efektif untuk memperbaiki diri.

³ Elvina Reinandini, Siti Fatimah, and El Salim, "Islam Tentang Pencarian Jati Diri" 1, no.3 (n.d.).

⁴ Ruly Mediana Manurung, "Krisis Identitas Di Era Digital: Tekanan Teman Atau Tekanan Diri Sendiri," 2024.

⁵ Al-Qur'an Kementerian Agama, *Al-Qur'an Dan Terjemah* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Al-Qur'an, 2019). Seluruh ayat al Qur'an yang ada dalam skripsi ini dikutip dari al Qur'an Kementerian Agama.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pandangan al-Qur'an tentang pengetahuan diri dilihat dari hakikat kemanusiaan.⁶ Terdapat hadits yang memiliki makna yang serupa, namun dari sudut pandang yang berbeda. *"Barang siapa bersungguh-sungguh mengenal dirinya, maka ia mengenal Tuhannya"*. Dalam hadits ini, pengenalan diri merupakan pengetahuan tentang Tuhan dan barang siapa yang melupakan Tuhannya maka lupa pula dirinya. Begitu sebaliknya, apabila mengenal Tuhannya maka jalan terbaik untuknya.⁷

Mengenal diri sendiri merupakan ajaran moral yang terkenal sejak Socrates, dan diakui di semua agama karena dapat membentuk kekuatan individu yang teguh disertai cita-cita kesejahteraan yang mendalam. Oleh karena itu, dalam al-Qur'an terdapat perintah dan anjuran agar manusia dapat memperhatikan dirinya sendiri. Seperti dalam firman Allah Swt:⁸

وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

Dan (juga) untuk dirimu sendiri. Maka apakah kamu tidak memperhatikan? QS. *al Dzariyat* [51]:21

Mengenal diri tidaklah mudah tetapi dengan belajar mengenal diri, tahu cara menghargai diri itu sendiri. Dalam kearifan diri sendiri, belajar menerima kelebihan diri sendiri tanpa merasa superior, menerima kekurangan tanpa merasa minder dan dapat memenuhi apa yang seharusnya ada tanpa membandingkan diri dengan orang lain.⁹ Kesadaran diri dapat menghindari emosi negatif dalam hidup. Kesadaran diri dapat diketahui melalui kesadaran jiwa, seperti dari sikap, perilaku dan juga penampilan. Kesadaran diri (*self awareness*) merupakan kemampuan individu untuk menyadari dan memahami perasaan diri sendiri, dapat mengidentifikasi perasaan yang sedang dialami serta menyadari bahwa pengaruh perilaku diri berdampak terhadap orang lain. Nilai utama kesadaran diri terletak pada kemampuan seseorang dalam menghargai pemahaman batin tentang

⁶ Sukardi Bay, "Mengenal Diri Dalam Al-Qur'an," *Journal Islamic Studies* 1, no. 1 (2022): hlm. 49.

⁷ Sukardi Bay, "Mengenal Diri Dalam Al-Qur'an," *Journal Islamic Studies* 1, no. 1 (2022): hlm. 18.

⁸ Sukardi Bay, "Mengenal Diri Dalam Al-Qur'an," *Journal Islamic Studies* 1, no. 1 (2022): hlm. 44.

⁹ Andreans Viriony, Razan Isad Muzaki, and Masduki Asbari, "Mengenal Diri Dalam Perspektif Filsafat Socrates," *Jurnal Manajemen Pendidikan* 01, no. 02 (2023): hal. 178.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

dirinya. Pada tahap ini dengan secara alami yang berkaitan baik dalam ikatan spiritual dengan Tuhan serta dalam tanggung jawab sebagai individu yang berinteraksi dalam kehidupan masyarakat.¹⁰

Kesadaran diri merupakan suatu mekanisme yang melibatkan aspek fisik dan proses psikologis yang menimbulkan *feedback* pada kehidupan. Kesadaran diri dapat mengendalikan dirinya pada tujuan hidup dan meningkatkan kualitas diri.¹¹ Dalam perspektif al-Qur'an kesadaran diri dipahami sebagai kehidupan yang ditujukan untuk beribadah dan mendekatkan diri kepada Allah Swt. Tujuan beribadah adalah transformasi untuk mendekati Allah Swt. Kesadaran akan urgensi ibadah merupakan gerak awal karena tuhan tidak menghendaki apapun selain menyembahnya. Seperti dalam firman Allah Swt:

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ
وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ

“Padahal mereka hanya diperintah menyembah Allah, dengan ikhlas menaati Nya semata-mata karena (menjalankan) agama, dan juga melaksanakan shalat dan menunaikan zakat, dan yang demikian itulah agama yang lurus.” QS. *al Bayyinah*[98]:5

Islam menekankan bahwa kesejahteraan emosional, mental, spiritual merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kesejahteraan fisik. Kesehatan mental yang baik adalah ditandai dengan ketenangan batin, kedamaian pikiran serta mampu mengendalikan emosi dengan baik.¹² Proses mengenali diri dalam Islam terdapat asal usul dan misi hidup manusia dalam ayat-ayat yang menggambarkan asal penciptaan dan tujuannya.¹³

Kesadaran diri remaja dimulai membatasi waktu penggunaan media sosial dan meningkatkan intensitas ibadah melaporkan perubahan positif dalam hidup mereka, seperti terciptanya ketenangan batin, kejernihan pikiran, serta tujuan

¹⁰ Nurul Hanifah Puteri et al., “Pengaruh Kesadaran Diri (Self-Awareness) Terhadap Kedisiplinan Siswa SMK Negeri 3 Yogyakarta,” 2023, hlm. 1908.

¹¹ Siti Maskanah, Evita Yuliatul Wahidah, and Husnan Sulaiman, “Pendekatan Psikologis Dalam Meningkatkan Kesadaran Diri Dan Motivasi Belajar : Perspektif Dan Implikasi Islam” 16, no. 2 (2024): hlm. 11.

¹² Muhammad Nazdif Wardana et al., “Strategi Modern Pengelolaan Kesehatan Mental Gen Z Dalam Prespektif Islam” 1, no. 3 (n.d.).

¹³ Reinandini, Fatimah, and Salim, “Islam Tentang Pencarian Jati Diri.”

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

hidup yang lebih terarah. Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan yang memadukan disiplin digital dengan penguatan spiritual dapat menjadi solusi efektif untuk mengatasi krisis identitas di era digital. Hakikatnya kesadaran diri merupakan kesadaran tentang penciptaan manusia yang menunjukkan bahwa manusia diciptakan untuk beribadah, menyembah Allah Swt dan tidak melalaikannya. Sebab manusia semata-mata hanya punya Allah Swt dan akan kembali kepada Nya.¹⁴ Sangat penting kesadaran diri dalam menjalankan kehidupan, kesadaran diri merupakan sebagai dasar kecerdasan emosi.¹⁵

Kecerdasan emosional yang masuk akal ketika mempertimbangkan untuk mengenal diri sendiri. Orang yang memiliki sadar diri dapat dikenali dari rasa percaya, yang memiliki pemahaman yang kuat tentang kemampuan dan tidak membuat diri mereka gagal.¹⁶ Ciri-ciri kesadaran emosional meliputi kemampuan mengendalikan dorongan diri sendiri, mengatasi kekesalan, mengelola keinginan tanpa berlebihan dan tidak membesar-besarkan kegembiraan, membenahi mood, serta menumbuhkan sikap empati dan berdoa. Emosi sangat menguasai aktivitas manusia dalam mengambil keputusan. Hanya sebagian kecil yang mampu menyimpulkan berdasarkan nalar, karena manusia dapat dikendalikan oleh faktor emosi.¹⁷

Kesehatan jiwa adalah terwujudnya kesatuan kepribadian yang mengoptimalkan potensi manusia dengan seimbang. Kesehatan mental dipahami sebagai keadaan batin yang tenang, stabil, aman dan tenteram untuk meraih ketenangan jiwa dalam mempererat diri dan mendekatkan diri dengan Allah

¹⁴ Muhammad Syahrul Mubarak, "Perspektif Tafsir Al Misbah Tentang Membangun Kesadaran Diri Untuk Kembali Pada Allah Swt," *Jurnal Studi Al Qur'an Hadis Dan Pemikiran Islam* Vol. 5 No. (2023): hlm. 102.

¹⁵ Muslima, Yuliana Nelisma, and Elviana, "Efektivitas Bimbingan Kelompok Pendekatan Muhasabah Dalam Meningkatkan Kesadaran Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)," *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 3 (2024): hlm. 1905, <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5337>.

¹⁶ Leila Karimi and Jiri Rada, *Emotional Intelligence and Self-Awareness, Leading and Managing Health Services: An Australasian Perspective*, 2019, hal. 3–6, <https://doi.org/10.1017/cbo9781316161777.008>.

¹⁷ Fauziah Mahnizar Nasution, Hasnah Nasution, and Aprilinda M. Harahap, "Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Daniel Goleman (Analisis Buku Emotional Intelligence)," *Ahkam* 2, no. 3 (2023): hlm. 655–57, <https://doi.org/10.58578/ahkam.v2i3.1838>.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

SwT.¹⁸ Dalam Islam, menjaga kesehatan mental berupa bentuk komunikasi spiritual langsung dengan Allah Swt melalui shalat, dzikir dan tilawah al-Qur'an.¹⁹

Orang yang mengingat Allah (berdzikir) merupakan orang yang sedang berhubungan dengan Allah Swt untuk kembali kepada Allah Swt. Karena dengan dzikir dapat menghidupkan kembali hati yang mati.²⁰ Berdzikir adalah menentramkan hati seperti dalam firman Allah Swt:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” QS. *al Ra'd*[13]: 28

Oleh karena itu, penelitian ini memiliki nilai upaya untuk penanggulangan krisis kesadaran diri di era digital. Di era digital media sosial memiliki berbagai manfaat mulai dari sarana komunikasi, sumber informasi, hingga platform pengembangan diri. Namun, di balik manfaat tersebut, media sosial memiliki potensi dampak negatif yang serius seperti kesehatan mental dan pembentukan identitas generasi muda. Kontradiksi ini menggambarkan media sosial sebagai pisau bermata dua, satu sisi dapat menjadi alat yang sangat bermanfaat, sementara sisi lain dapat berubah menjadi ancaman jika tidak digunakan secara bijak.

Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi secara akademis, tetapi juga memiliki penerapan praktis yang luas. Dengan mengintegrasikan wawasan dari psikologi modern dan nilai-nilai dasar Islam, penelitian ini bertujuan untuk memberikan kerangka kerja yang dapat membantu generasi menavigasi dunia digital dengan tetap mempertahankan identitas dan keseimbangan mental mereka. Pada penelitian ini penulis ingin mengajak kita semua untuk lebih bijak dan mengenal di era digital ini. Maka peneliti mengkaji dengan judul: *Analisis Penafsiran QS. al Hasyr: 19 Tafsir At Tahrir Wa At Tanwir*

¹⁸ Sheila Hariry, Rifqi Mustofa, and Mario Aksa, “Konsep Gratitude Dalam Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Islam” 1, no. 1 (2024): hlm. 13–14.

¹⁹ Wardana et al., “a MODERN PENGELOLAAN KESEHATAN MENTAL GEN Z DALAM PERSPEKTIF ISLAM.”

²⁰ Umar Latif, “Dzikir Dan Upaya Pemenuhan Mental Spritual Dalam Prespektif Al-Qur'an,” *At Taujih* Vol. 5 No. (2022): hlm. 34–35, <https://pdfs.semanticscholar.org/36fb/98e5c422637f3b3120a3aa3b91130a5e802f.pdf>.

Karya Ibnu 'Āsyūr Dalam Upaya Penanggulangan Krisis Kesadaran Diri Di Era Digital.

B. Penegasan Istilah

1. Krisis

Menurut Caroline Sapriel, krisis merupakan suatu peristiwa, kondisi, atau dugaan yang berpotensi mengancam integritas, reputasi, serta keberlanjutan individu maupun organisasi. Krisis tersebut dapat menggoyahkan rasa aman, legitimasi, dan nilai-nilai sosial yang dianut publik, serta bersifat merusak baik secara nyata maupun potensial terhadap organisasi, terutama ketika organisasi tidak memiliki kemampuan untuk menanganinya secara mandiri.²¹

Wright (2009) menjelaskan bahwa istilah krisis dalam bahasa Tiongkok tersusun atas dua karakter, yaitu *wei* dan *ji*, yang masing-masing merepresentasikan kondisi penuh risiko serta peluang. Konsep ini menggambarkan krisis sebagai dua sisi dari satu kesatuan, layaknya mata uang dengan dua permukaan, di mana di balik situasi krisis tersimpan potensi kesempatan. Dengan demikian, krisis tidak selalu bermakna negatif, melainkan dapat menjadi momen krusial yang menentukan arah kehidupan individu. Namun, krisis juga dapat menimbulkan dampak berbahaya apabila tidak ditangani dengan strategi dan metode yang tepat.²²

Maka dalam penelitian ini, krisis merupakan hilangnya kemampuan dalam mengatasi masalah. Namun apabila dapat diatasi dengan secara efektif, individu dapat kembali berfungsi seperti keadaan sebelumnya. Krisis dapat disebabkan oleh diri sendiri ataupun luar dari diri. Krisis akan memaksa seseorang untuk mencari jalan keluar. Jika orang lain tidak dapat menolongnya, maka diri sendirilah yang bertanggung jawab dalam mengatasinya.²³

²¹ Liza Diniarizky Putri, "Krisis, Ancaman Atau Peluang ?!," *Jurnal Komunikasi* 3, no. 1 (2014): 27.

²² Ramot Peter, "Memahami Dan Mengatasi Krisis Menjadi Peluang," *Humaniora* 4, no. 2 (2013): hlm. 1057, <https://doi.org/10.21512/humaniora.v4i2.3546>.

²³ Ramot Peter, "Memahami Dan Mengatasi Krisis Menjadi Peluang," *Humaniora* 4, no. 2 (2013): hlm. 1056–60, <https://doi.org/10.21512/humaniora.v4i2.3546>.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Kesadaran Diri (*self awareness*)

Solso berpendapat bahwa kesadaran diri adalah proses fisik dan psikologis yang terkait dengan kehidupan mental dengan tujuan hidup, emosi dan proses kognitif yang mengikutinya. Aspek utama dalam kesadaran diri ialah *attention*, *wakefulness*, *architecture*, *recall of knowledge* dan *emotive*.

Sanstrook berpendapat kesadaran diri adalah pengetahuan tentang peristiwa yang terjadi luar dan dalam dirinya. Seseorang sadar dengan apa yang ia lakukan dan apa yang ia katakan dan mengetahui apa yang ingin dilakukan dalam kehidupan ini. Kesadaran diri (*self awareness*) merupakan potensi seseorang untuk mengenali dan memahami diri secara utuh baik dari aspek sifat, karakter, emosi, perasaan, pikiran serta kemampuan beradaptasi dalam berbagai situasi.

Maka dalam penelitian ini kesadaran diri (*self awareness*) dapat memahami atau mengenali berbagai potensi dalam diri mau itu kekuatan atau kelemahan yang berorientasi dalam diri (*inward*) ataupun faktor luar (*outward*).²⁴ Guna mencapai pemahaman yang lebih dalam mengenai diri sendiri, diperlukan upaya evaluasi diri. Maka kemampuan merenungkan, memahami, dan merangkul diri dalam jasmani ataupun rohani merupakan tanda kesadaran diri.²⁵ Kesadaran diri merupakan bentuk tanggung jawab dan keberanian diri sendiri

3. Era Digital

Digital merupakan suatu konsep pemahaman yang lahir dari perkembangan zaman dalam bidang teknologi dan sains, yang ditandai oleh peralihan dari sistem manual menuju sistem otomatis, serta dari proses yang kompleks menjadi lebih sederhana dan efisien. Perkembangan teknologi menuju era digital saat ini berlangsung sangat pesat. Dalam konteks tersebut, manusia pada umumnya mengalami perubahan gaya hidup yang semakin bergantung pada berbagai perangkat elektronik. Teknologi dimanfaatkan untuk mempermudah pelaksanaan

²⁴ Paulus Eddy Suhartanto, "Self Awareness Dan Pemaknaan Pengalaman," *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 2024, <https://doi.org/10.24071/suksma.v5i2.8726>.

²⁵ Universitas Nurul Jadid, "Self Awareness Berbasis Nilai-Nilai Religius Dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Aktifis Jurnal Program Studi Pendidikan Agama Islam Mahasiswa Merupakan Salah Satu Kelompok Yang Rentan Mengalami Stres . Stres Merupakan Respons Demikian Bila Tidak Dil" 7, no. 2 (2024): hlm. 192, <https://doi.org/10.32528/tarlim.v7i2.2376>.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

berbagai aktivitas, tugas, dan pekerjaan manusia. Peran strategis teknologi inilah yang mendorong transformasi peradaban manusia menuju era digital.²⁶

Perubahan besar di dunia ini yakni teknologi digital yang semakin canggih. Pada masa kini, manusia memiliki akses yang semakin luas terhadap informasi dari berbagai sumber, dan dapat memanfaatkan sarana dari teknologi dengan bebas. Namun demikian, berbagai dampak negatif muncul sebagai ancaman seperti meningkatnya kejahatan yang difasilitasi teknologi, pengaruh game online dapat merusak mental generasi muda, pornografi dan pelanggaran hak cipta dan lain sebagainya. Teknologi yang bersifat kecanduan (adiktif) dan sulit berubah jika tidak melakukan treatment khusus. Mulai muncul ketakutan bila peralatan digital tinggal atau tidak lengkap merasa takut dan cemas. Sinar ponsel berlebihan di dalam hari akan mengganggu pola waktu tidur dan mengurangi waktu istirahat kesehatan.²⁷

C. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, krisis kesadaran diri di era digital dapat berdampak kesehatan mental, sehingga menimbulkan kehilangan jati diri seseorang. Oleh karena itu, penulis mengidentifikasi beberapa pokok rumusan permasalahan sebagai berikut:

1. Kurangnya kesadaran diri yang menyebabkan individu kesulitan mengelola emosi, mengenali kebutuhan batin dan memahami diri sendiri
2. Aktivitas di dunia digital sering tidak seimbang dengan penguatan spiritual.
3. Minimnya integritas antara disiplin digital (batas waktu bermedia sosial) dan penguatan ibadah menyebabkan ketidakstabilan mental.
4. Integrasi QS. *al Hasyr* [59]:19 tentang lupa diri berbasis dalam kesadaran diri

²⁶ Gabriella Marysca Enjel Nikijuluw Ari Rorong, and Very Y Londa, "Perilaku Masyarakat Di Era Digital (Studi Di Desa Watutumou Iii Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara)," *Filologi Indonesia : Teori Dan Metode*, 2015, 1–26, <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/34896>.

²⁷ Setiawan, "Era Digital Dan Tantangannya. Seminar Nasional Pendidikan," hlm. 1–2.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta dimiliki UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

D. Batasan Masalah

Penelitian ini membahas Analisis QS. *al Hasyr* [59]:19 Menurut Ibnu 'Ās̄yūr Dan Relevansinya Terhadap Krisis Kesadaran Diri Di Era Digital. Penulis membatasi masalah pada penelitian ini secara khusus yakni menganalisis penafsiran QS. *al Hasyr* [59]:19 Menurut Ibnu 'Ās̄yūr dalam Kitab *Tafsir At Tahrīr Wa At Tanwīr* tentang lupa diri dan pentingnya kesadaran diri (*self awareness*) era digital. Penelitian ini menggabungkan aspek kesadaran diri dalam Islam dan dalam kerangka psikologis Islam modern dan mengimplementasikan nilai spiritual dalam penjelasan ayat al Qur'an.

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diperoleh rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana penafsiran QS. *al Hasyr* [59]:19 dalam Tafsir Ibnu 'Ās̄yūr?
2. Bagaimana Upaya penanggulangan krisis kesadaran diri di era digital menurut Ibnu 'Ās̄yūr?

F. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Adapun tujuan dan manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Tujuan Penelitian
 - a. Untuk menganalisis makna dan pesan dalam QS. *al Hasyr* [59]:19 dalam tafsir Ibnu 'Ās̄yūr.
 - b. Untuk mengetahui upaya dalam menanggulangi krisis kesadaran diri di era digital terhadap pemikiran Ibnu 'Ās̄yūr.
2. Manfaat Penelitian
 - a. Penelitian ini membantu dalam memperluas pemahaman tafsir yang khususnya terdapat pada QS. *al Hasyr* [59]:19 tentang lupa diri dengan melalui kesadaran diri di era digital, serta dapat mengimplementasikan nilai-nilai spiritual. Penelitian ini dapat menambah wawasan baru dengan menggabungkan ilmu agama dan psikologi serta pengaruh dasar media digital terhadap kesehatan mental evaluasi diri dalam al-Qur'an.
 - b. Penelitian ini dapat membantu generasi yang mengalami masalah dikarenakan terlalu sering dalam penggunaan media sosial yang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menyebabkan stres, kecanduan sehingga kehilangan jati dirinya. Dan dapat menjadi solusi untuk selalu dekat dengan Allah. Bahwa jika kita mengenali diri sendiri maka kita juga mengenal Allah. Penelitian ini dapat dijadikan modul pembinaan karakter dalam integritas nilai-nilai Qur'an dengan pendekatan psikologis.

G. Sistematika Penulisan

Bab I, pada bab ini menjelaskan latar belakang yang menjadi dasar dilakukannya penelitian, yakni fenomena krisis kesadaran diri akibat pengaruh media sosial dan dunia digital yang sangat kuat, yang menyebabkan munculnya masalah identitas, kecemasan, serta keterasingan dari nilai-nilai spiritual. Penelitian ini mencoba meninjau isu tersebut melalui pendekatan keagamaan dengan menafsirkan QS. *al Hasyr* [59]:19 dalam kitab *At Tahrīr Wa At Tanwīr* karya Ibnu 'Āsūr, untuk memahami makna “lupa diri” serta relevansinya terhadap kesehatan mental dan spiritual. Selanjutnya, bab ini merumuskan permasalahan penelitian secara spesifik agar fokus kajian lebih jelas dan terarah. Tujuan penelitian dijelaskan sebagai bentuk kontribusi teoritis dalam pengembangan ilmu tafsir tematik dan psikologi Islam, serta kontribusi praktis bagi generasi muda dalam memahami pentingnya kesadaran diri berbasis nilai-nilai al-Qur'an. Selain itu, dijelaskan juga manfaat penelitian baik secara akademis maupun sosial.

Bab II, pada bab ini membahas landasan teori dan kajian ilmiah yang relevan dengan penelitian, sebagai dasar berpikir dan acuan dalam menganalisis permasalahan. Kajian teori diawali dengan pembahasan konsep kesadaran diri dalam psikologi modern, mencakup definisi, ciri-ciri, dan peran kesadaran diri dalam membentuk identitas personal, serta hubungan antara kesadaran diri dan kesehatan mental. Pembahasan dilanjutkan dengan pengaruh media sosial termasuk dampaknya terhadap pola pikir, perilaku, dan krisis identitas.

Bab III, pada bab ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan metode tematik (*maudhu'i*). Metode tafsir tematik adalah ilmu yang membahas tema permasalahan yang terkandung dalam al-Qur'an dan memiliki kesamaan makna dan tujuan dengan menggabungkan ayat-

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ayat yang berkaitan. Yaitu menghimpun ayat-ayat bertema serupa untuk dianalisis secara holistik dan dikaitkan dengan pendekatan psikologis modern mengenai identitas diri dan pengaruh media digital terhadap kesehatan mental. Fokus penelitian ini adalah analisis terhadap QS. *al Hasyr* [59]:19 dalam Tafsir *At Tahrīr Wa At Tanwīr*. Penelitian ini bersifat alamiah dan menggambarkan realitas sosial dalam bentuk kata-kata, konteks, dan makna tersembunyi yang relevan dengan nilai-nilai spiritual dalam kesehatan mental. Sumber data terdiri dari data primer berupa penafsiran QS. *al Hasyr* [59]:19 dalam *At Tahrīr Wa At Tanwīr*, dan data sekunder berupa buku, jurnal, artikel ilmiah, sumber lain yang berkaitan dengan tema kesadaran diri dan psikologi Islam. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui data yang terkumpul dianalisis secara tematik dan dikombinasikan dengan metode tafsir tematik untuk mengidentifikasi pola-pola umum dalam krisis identitas serta menawarkan solusi spiritual berbasis al-Qur'an yang relevan di era digital.

Bab IV, pada bab ini merupakan inti dari penelitian yang berisi hasil analisis data dan pembahasan terhadap objek yang diteliti, yaitu QS. *al Hasyr* [59]:19, khususnya makna “lupa diri” menurut penafsiran dalam *Tafsir At Tahrīr Wa At Tanwīr*. Penafsiran dilakukan dengan metode tematik (*maudhu'i*), di mana ayat-ayat yang memiliki keterkaitan dengan tema kesadaran diri dihimpun dan dianalisis secara menyeluruh. Ayat ini dibahas dari aspek kebahasaan, konteks asbabun nuzul, serta makna spiritual yang dikandungnya. Pembahasan kemudian diarahkan pada bagaimana konsep “lupa diri” mencerminkan krisis kesadaran diri dan keterasingan spiritual di era digital. Selanjutnya dilakukan integrasi antara tafsir ayat dengan teori psikologi kesadaran diri dalam pendekatan modern dan Islam, untuk menggali solusi dari krisis kesadaran diri. Dengan demikian, pembahasan menunjukkan bahwa QS. *al Hasyr* [59]:19 tidak hanya memiliki makna teologis, tetapi juga aplikatif dalam menjawab persoalan kontemporer.

Bab V, pada bab ini terdapat kesimpulan dari keseluruhan hasil penelitian yang merangkum hasil penafsiran QS. *al Hasyr* [59]:19 sebagai bentuk kritik terhadap manusia yang lalai dan melupakan dirinya sendiri. Ayat tersebut mengandung pesan moral dan spiritual yang menegaskan pentingnya kesadaran

diri agar manusia tidak terjerumus dalam kelalaian akibat pengaruh dunia modern. Penafsiran ini relevan sebagai refleksi terhadap krisis kesadaran identitas dan gangguan kesehatan mental di era digital. Nilai-nilai spiritual dalam ayat tersebut dapat dijadikan pedoman dalam mengembalikan jati diri, stabilitas mental dan mendekatkan diri kepada Allah Swt sebagai solusi dari tekanan psikologis terhadap pengaruh media sosial.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





BAB II KAJIAN TEORITIS

A. Landasan Teori

1. Kesadaran Diri

Teori kesadaran diri pertama kali dikonseptualisasikan oleh Shelley Duval dan Robert A. Wicklund pada tahun 1972 melalui karya *A Theory of Objective Self Awareness*. Kesadaran diri yang menyatakan bahwa pemahaman diri dapat dicapai melalui evaluasi diri.²⁸ Memahami diri sendiri adalah melalui pikiran, perasaan, dan perilaku melalui proses melihat ke dalam diri dan standar kebenaran yang ada.

Menurut Shelly Duval dan Robert Wicklund kesadaran diri (*self awareness*) adalah sebagai potensi seseorang untuk berfokus pada diri sendiri dan menyadari tindakan, cara pikiran, dan perasaan yang dirasakan.²⁹

Kesadaran diri merupakan kemampuan dalam memahami dan mengenali perasaan, pola pikir dan cara menilai dirinya sendiri sehingga lebih mudah memetakan potensi dalam memahami kekuatan, kelemahan, dan dorongan pada diri sendiri.³⁰ Kesadaran diri (*self awareness*) merupakan proses psikologi yang terjadi dalam diri dan hubungan dengan orang lain.³¹ Dalam psikologi, kesadaran diri memiliki aliran psikoanalisis yaitu aliran psikologi yang berfokus pada analisis struktur mental kejiwaan manusia.³²

Kesadaran diri tidak hadir secara permanen dalam diri seseorang, melainkan muncul berdasarkan kondisi situasional yang mempengaruhi arah perhatian individu. Menurut Duval, terdapat 2 bentuk aspek kesadaran diri yaitu:³³

²⁸ Dwi Nur Rachmah et al., "Self Awareness as a MEDIator for Self-Directed Learning and Goal Setting on Students," *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation* 32, no. 3 (2020): hlm. 9051, www.turkjphysiotherrehabil.org.

²⁹ By Paul J Silvia and Shelley T Duval, "Objective Self-Awareness Theory," *Personality and Social Psychology Review* 5 (2001): hlm. 231.

³⁰ Karimi and Rada, *Emotional Intelligence and Self-Awareness*, hlm. 6.

³¹ "Self Awareness: Mengenali Diri Dalam Prespektif Psikologi," *Lirih Nastiti, Dadap Ayu*, 2024.

³² Malikah, "Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam," *Jurnal Al-Ulum IAIN Gorontalo* 13, no. 1 (2020): hlm. 130.

³³ Shelley Duval and Robert A. Wicklund, *A Theory of Objective Self Awareness* (New York and London: Academic Press, 1972), hlm. 3.

1. Kesadaran Diri Objektif (Objective Self Awareness / OSA)

Kesadaran Diri Objektif (*Objective Self Awareness / OSA*) merupakan Kesadaran yang difokuskan pada diri sendiri, sehingga seseorang menjadi memperhatikan apa yang ia rasakan, pengalaman hidupnya dan hal pribadi lainnya.³⁴

2. Kesadaran Diri Subjektif (*Subjective Self Awareness*)

Kesadaran Diri Subjektif (*Subjective Self Awareness*) merupakan keadaan sadar yang bergantung pada peristiwa-peristiwa yang berada diluar kesadaran individu dan sejarah pribadinya. Kesadaran diri subjektif muncul ketika lingkungan memiliki kekuatan yang cukup besar untuk menarik perhatian individu sepenuhnya.³⁵

Duval dan Wicklund berpendapat bahwa manusia memiliki satu struktur diri yang disebut sebagai konsep diri (*self concept*) Diri ini bertanggung jawab atas persepsi, pikiran, keputusan, dan tindakan individu. Artinya, diri bukanlah sesuatu yang terbentuk dari luar melalui interaksi sosial, melainkan bagian yang melekat dalam sistem psikologis manusia.³⁶

2. Pengendalian Diri

Pengendalian diri adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol emosi pada dirinya. Ini suatu bentuk untuk membangun perilaku atau tingkah laku dalam mencapai tujuan yang lebih terarah.³⁷ Dalam psikologi, self control bukan hanya soal menolak keinginan sesaat tetapi mencakup kemampuan mengatur respon perilaku dalam menghadapi distraksi atau tekanan lingkungan. Menurut Baumeister dan Muraven, self control merupakan sumber daya mental yang terbatas yang artinya setiap usaha mengontrol dorongan baik itu emosi, pikiran dan tindakan.³⁸

³⁴ Shelley Duval and Robert A. Wicklund, *A Theory of Objective Self Awareness* (New York and London: Academic Press, 1972), hlm. 4.

³⁵ Shelley Duval and Robert A. Wicklund, *A Theory of Objective Self Awareness* (New York and London: Academic Press, 1972), hlm. 189–90.

³⁶ Shelley Duval and Robert A. Wicklund, *A Theory of Objective Self Awareness* (New York and London: Academic Press, 1972), hlm. 30–32.

³⁷ Annisa Tri Ramadani, “Konsep Pengendalian Diri Dalam Prespektif Filsafat Stoisisme Sebagai Pijakan Menjalani Kehidupan,” *Gunung Djati Conference Series* 24, no. 3418 (2023): hlm. 374, <https://conferences.uinsgd.ac.id/>.

³⁸ John. & Sons Wiley, *Self Regulation in Health Behavior*, 2006, hlm. 170.

Menurut Baumeister dan Boden, faktor kognitif dalam pengendalian diri berkaitan dengan kesadaran seseorang dalam kemampuan berpikir secara terencana yakni tidak langsung bertindak berdasarkan dorongan sesaat tetapi mempertimbangkan strategi atau langkah. Kemampuan kognitif yang baik, dapat mengarahkan dan mengubah perilakunya melalui proses berpikir yang matang.³⁹

Ego depletion merupakan kondisi ketika energi mental yang digunakan untuk pengendalian diri menipis akibat tekanan, stres atau distraksi yang terus menerus.⁴⁰ Diera digital, ego depletion terjadi karena:

- a) Mengontrol citra diri di media sosial
- b) Menahan respon emosional terhadap konten yang memicu
- c) Berusaha fokus di tengah arus notifikasi dan informasi yang cepat

3. Alienasi (Keterasingan)

Alienasi atau keterasingan merupakan salah satu konsep pemikiran Karl Marx (1818-1883 M). Istilah Alienasi menggambarkan perasaan seseorang yang terpisah dari pengalaman, sehingga menimbulkan keasingan baginya. Dan dalam psikologi sosial menggambarkan keadaan seseorang merasa asing dari dirinya dan berpaling dari sekitarnya. Keterasingan manusia adalah gangguan mental seseorang yang kehilangan atas dirinya yang menimbulkan negatif pada dirinya dan sekitarnya.⁴¹

Teori alienasi untuk memahami kondisi masyarakat saat ini, yang tidak hanya berkembang dalam bidang industri tetapi juga dipengaruhi oleh digitalisasi. Kemajuan teknologi membuat berbagai aktivitas yang sebelumnya membutuhkan media fisik dan kini secara digital. Contohnya: menonton film identik dengan televisi dan kebersamaan dan sekarang dapat diakses langsung melalui ponsel atau platform lainnya.⁴²

³⁹ Zulfah, "Karakter: Pengembangan Diri," *IQRA: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 1 (2021): hlm. 30.

⁴⁰ Wiley, hlm. 171.

⁴¹ Derajat Fitra Marandika, "Keterasingan Manusia Menurut Karl Marx," *Tsaqafah: Jurnal Peradaban Islam* 14, no. 2 (2018): hlm. 300–302.

⁴² Hariyanto, "Alienasi Digital Di Indonesia: Analisis Pemikiran Karl Marx Dan Dampak Sosial Media Terhadap Alienasi Manusia," *Jurnal Penelitian Ilmu Ilmu Sosial* 1, no. 7 (2024): hlm. 31.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Digital adalah modernisasi atau pembaharuan penggunaan teknologi, yang dikaitkan dengan kehadiran internet dan teknologi informasi.⁴³ Perkembangan teknologi digital yang terus berkembang dan dapat berpotensi perubahan besar di dunia. Saat ini, manusia kini semakin mudah dalam mengakses informasi melalui berbagai macam platform, akan tetapi dapat menimbulkan dampak negatif muncul sebagai ancaman. Berbagai tindakan negatif lebih mudah terjadi sementara game online dapat merusak mental generasi muda, pornografi, dan pelanggaran hak cipta mudah dilakukan.⁴⁴

Di era digital, kemudahan dalam menyelesaikan berbagai pekerjaan dengan memanfaatkan berbagai macam aplikasi dan teknologi, yang dapat menjadikan seseorang semakin lebih sedikit bergerak, sehingga aktivitas fisik makin berkurang, menimbulkan kemalasan dan memunculkan berbagai masalah kesehatan. Selain itu teknologi juga memiliki potensi yang menimbulkan ketergantungan sehingga tidak mudah untuk dikontrol tanpa penanganan khusus. Dapat menimbulkan *nomophobia* merupakan rasa cemas atau takut saat meninggalkan perangkat digital. Contohnya yaitu handphone atau chargernya. Penggunaan handphone yang berlebihan terutama di malam hari dapat mengganggu pola tidur yang pada akhirnya menimbulkan gangguan pada kesehatan.⁴⁵

B. Literature Review

Literatur review atau tinjauan pustaka adalah deskripsi penelitian terdahulu yang berkaitan. Tela'ah pustaka untuk membuktikan bahwa penelitian itu asli dan membedakan dengan peneliti terdahulu. Sebelum melakukan penelitian, penulis memeriksa dan membaca dari sumber di repository dan juga google scholar. Langkah ini untuk mencegah plagiasi dan penelitian sebelumnya dapat digunakan sebagai referensi. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan penulis, terdapat beberapa karya ilmiah yang berkaitan dengan penelitian "*Analisis Penafsiran QS. al Hasyr: 19 Tafsir At Tahrīr Wa At Tanwīr Karya Ibnu 'Āsyūr Dalam Upaya Penanggulangan Krisis Kesadaran Diri Di Era Digital.*"

⁴³ Sastya Hendri Wibowo, *Teknologi Digital Di Era Modern*, n.d., hlm. 2.

⁴⁴ Setiawan, "Era Digital Dan Tantangannya. Seminar Nasional Pendidikan," hlm. 2.

⁴⁵ Setiawan, "Era Digital Dan Tantangannya. Seminar Nasional Pendidikan," hlm. 3.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Pertama, thesis yang ditulis oleh Muhammad Zikri Program Studi Ilmu Al Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Penelitian ini dengan judul Korelasi Kesadaran Diri (*self awareness*) dan Karakter Religius Siswa dengan Ketaatan Melaksanakan Ibadah Di Madrasah Aliyah Negeri Kota Pekanbaru. Pada penelitian ini yang dilakukan oleh Muhammad Zikri fokus dalam korelasi kesadaran diri dan ketaatan dalam ibadah serta korelasi yang digunakan di madrasah aliyah Negeri Kota Pekanbaru.⁴⁶ Perbedaan penelitian ini, peneliti fokus pada krisis kesadaran diri di era digital dengan menganalisis ayat al Qur'an tentang lupa diri.

Kedua, skripsi yang ditulis oleh Muhammad Syahrul Mubarak pada tahun 2015, Program Studi Ilmu al Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian ini berjudul Kesadaran Diri Akan Kembali Kepada Allah. Penelitian ini membahas konsep kesadaran diri untuk beribadah kepada Allah dan menekankan membentuk karakter yang taat dan siap menghadapi kematian.⁴⁷ Sedangkan penulis lebih menekankan krisis kesadaran diri di era digital dan berdampak pada kesehatan mental generasi. Penelitian ini menggabungkan analisis tafsir dan psikologi modern untuk mengaitkan dengan dampak era digital.

Ketiga, skripsi yang ditulis oleh Pangesti Dwi Rahayu, Program Studi Ilmu al Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Penelitian ini berjudul Konsep Kesadaran Diri Perspektif al Qur'an (Analisis Teori Self Awareness Goleman). Penelitian ini berfokus pada konsep kesadaran diri dalam al Qur'an dengan menggunakan teori *self awareness* Daniel Goleman, lalu menganalisis sejumlah ayat seperti zikir, syukur, taqwa, dan tawakal melalui pendekatan tematik. Teori Goleman yang meliputi *emotional awareness*, *accurate self assessment*, dan *self confidence* digunakan untuk memperjelas bagaimana nilai-nilai spiritual dalam ayat-ayat tersebut mencerminkan kesadaran diri menurut perspektif psikologi modern.

⁴⁶ Muhammad Zikri, "Korelasi Kesadaran Diri (Self Awareness) Dan Karak Ter Religius Siswa Dengan Ketaatan Melaksanakan Ibadah Di Madrasah Aliyah Negeri Kota Pekanbaru" (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, 2024).

⁴⁷ Muhammad Syahrul Mubarak, "Kesadaran Diri Akan Kembali Kepada Allah Dalam Al-Qur'an" (Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Keempat, skripsi yang ditulis oleh Cintya Dewi Waluyo Program Studi Kependidikan Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian ini berjudul Pengembangan Kesadaran Diri Dan relevansinya Dengan Pendidikan Islam (Telaah Buku La Tahzan Karya 'Aidh Al-Qarni). Penelitian ini mengkaji konsep kesadaran diri sebagai bagian dari kecerdasan emosional dengan menitikberatkan pada aspek muhasabah, pengendalian emosi, dan pembinaan kepribadian dalam konteks pendidikan Islam⁴⁸ Selain itu, penelitian ini belum mengaitkan kesadaran diri dengan tantangan sosial kontemporer, khususnya krisis kesadaran diri di era digital.

Kelima, artikel yang ditulis oleh Rully Afrita Harlianty, dkk. Penelitian ini dengan Judul Latihan Kesadaran Diri (*self awareness*) dan Kaitannya dengan Penumbuhan Karakter. Penelitian ini dilakukan oleh mahasiswa Universitas Aisyah Pringsewu. Penelitian ini berfokus pada penumbuhan karakter melalui pelatihan kesadaran diri untuk tongkat estafet pembangunan.⁴⁹

Keenam, artikel yang ditulis oleh Umar Latif pada tahun 2022. Penelitian ini dengan Judul Dzikir dan Upaya Pemenuhan Mental Spiritual Dalam Perspektif al Qur'an. Penelitian ini dilakukan oleh Mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Rainy. Pada artikel ini memiliki kemiripan dengan membahas upaya dalam kesehatan mental dengan cara berdzikir. Akan tetapi memiliki perbedaan pada penelitian ini berfokus pada krisis kesadaran diri di era digital yang berpengaruh pada kesehatan mental dan analisis QS. *al Hasyr* [59]:19 tentang lupa diri.⁵⁰

Ketujuh, artikel yang ditulis oleh Achmad Fauzi, dkk pada tahun 2020. Penelitian ini dengan judul Pendidikan Sebagai Upaya Pengembangan Kesadaran Diri (Al-ma'rifatun Nafs). Pada penelitian ini dilakukan oleh mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Penelitian ini berfokus bahwa pendidikan merupa sarana untuk mengembangkan kesadaran diri manusia

⁴⁸ Cintya Dewi Waluyo, "Pengembangan Kesadaran Diri Dan Relevansinya Dengan Pendidikan Islam (Telaah Buku La Tahzan Karya 'Aidh Al Qarni)" (Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016).

⁴⁹ Rully Afrita Harlianty, dkk, "Latihan Kesadaran Diri (Self Awareness) Dan Kaitannya Dengan Penumbuhan Karakter," *Jurnal PKM* Vol 2 No 1 (n.d.).

⁵⁰ Umar Latif, "Dzikir Dan Upaya Pemenuhan Mental Spritual Dalam Prespektif Al-Qur'an."

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

(ma'rifatun nafs). Yang berfungsi dapat mengenal Allah Swt serta menanamkan nilai-nilai spiritual.⁵¹

Kedelapan, artikel yang ditulis oleh Al Halik, Zamratul Aini, Diana Devi, dan Teuku Yasser berjudul *Self Awareness Research Trends in The Indonesian Journal of Guidance and Counseling* (2025). Penelitian ini memetakan perkembangan dan pendekatan penelitian *self awareness*, namun masih berfokus pada perspektif psikologis dan pendidikan serta tidak menjadikan al Qur'an dan penafsiran ayat sebagai objek kajian utama.⁵² Maka penelitian saya memfokuskan pada analisis penafsiran QS. *al Hasyr* [59]:19 dalam Tafsir *At Tahrir wa at Tanwir* karya Ibnu 'Asyur sebagai upaya penanggulangan krisis kesadaran diri di era digital, sehingga memiliki perbedaan dan kebaruan yang jelas dibandingkan penelitian terdahulu.

Kesembilan, artikel yang disusun Muhammad Nizar Hasan, Faris Naufal Ali, dan Zulkipli Lessy berjudul *Self Awareness dalam Perilaku Sosial Altruisme di Era Sosial Media: Studi Jama'ah Masjid Al-Azhar Yogyakarta* (2023) mengkaji peran kesadaran diri dalam membentuk perilaku sosial altruisme di tengah pengaruh media sosial dengan menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus. Penelitian ini berfokus pada aspek perilaku sosial dan psikologis, serta tidak menjadikan Al-Qur'an dan penafsiran ayat sebagai objek kajian utama.⁵³ Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian ini menganalisis penafsiran QS. *al Hasyr* [59]:19 dalam Tafsir *At-Tahrir wa at-Tanwir* karya Ibnu 'Asyur, dengan tujuan menggali pesan al Qur'an sebagai upaya penanggulangan krisis kesadaran diri di era digital, sehingga memiliki perbedaan fokus dan kebaruan yang jelas.

Kesepuluh, artikel yang ditulis oleh Cahyaning Widhyastuti, Pradiptya Septyanti Putri, dan Muhammad Irfan Saeful Mu'min berjudul *Menemukan Keseimbangan Digital: Digital Awareness Program sebagai Intervensi untuk*

⁵¹ Achmad Fauzi, Andewi Suhartini, and Nurwadjah Ahmad, "Pendidikan Sebagai Upaya Pengembangan Kesadaran Diri (Al-Ma'Rifatun Nafs)," *At-Tajdid: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam* 4, no. 01 (2020): 21, <https://doi.org/10.24127/att.v4i01.1217>.

⁵² Al Halik Dkk, "Self-Awareness Research Trends In The Indonesian Journal of Guidance and Counseling" 5, no. 2 (2025): 438–49.

⁵³ Muhammad Nizar Hasan, Faris Naufal Ali, and Zulkipli Lessy, "Jurnal Pendidikan Dan Konseling," *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 5 (2023): 2042–53.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Meningkatkan Digital Well-Being (2025). Penelitian ini menekankan aspek intervensi psikologis, pengelolaan perilaku digital, dan keseimbangan.⁵⁴ Sementara itu, skripsi ini mengkaji tafsir al Qur'an dengan menjadikan QS. *al Hasyr* [59]:19 sebagai objek utama dan Tafsir *At Tahrir wa at Tanwir* karya Ibnu 'Āsyūr sebagai alat analisis untuk membahas krisis kesadaran diri di era digital. Penelitian menelaah makna ayat al Qur'an melalui tafsir, bukan mengkaji perilaku psikologis mental, sehingga kesadaran diri dipahami dalam kerangka digital *well being*.

Kesebelas, artikel yang ditulis oleh Widya Tri Mawarni dkk. berjudul Urgensi Evaluasi Pendidikan dalam Proses Pembelajaran Menurut Tafsir Al-Misbah Q.S. Al-Hasyr Ayat 18-19 (2023). Penelitian ini mengkaji QS. *al Hasyr* [59]:18-19 dalam konteks evaluasi pendidikan dengan menggunakan Tafsir al Misbah. Penelitian ini menekankan muhasabah dan penilaian diri dalam proses pembelajaran.⁵⁵ Berbeda dengan penelitian skripsi saya yang menggunakan Tafsir *At Tahrir wa at Tanwir* karya Ibnu 'Āsyūr dan memfokuskan kajian pada krisis kesadaran diri di era digital, sehingga perbedaannya terletak pada konteks pembahasan dan tujuan penelitian.

Kedua belas, artikel yang ditulis oleh Wellty Mely Betesda Br Sinaga dan Alief Firmansyah berjudul Perubahan Paradigma Pendidikan di Era Digital (2024) menjelaskan bahwa perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam dunia pendidikan, baik dari segi metode pembelajaran, peran pendidik, maupun tantangan moral dan literasi digital. penelitian ini memetakan dampak dan tantangan era digital secara komprehensif, kajian tersebut masih berfokus pada aspek teknologi, dan kebijakan pendidikan, serta belum mengkaji persoalan krisis kesadaran diri dari perspektif al Qur'an dan penafsiran ayat.⁵⁶ Selain itu, penelitian ini tidak menempatkan ayat al Qur'an sebagai objek kajian utama dalam menjawab problem manusia di era digital.

⁵⁴ Cahyaning Widhyastuti et al., "Menemukan Keseimbangan Digital : Digital Awareness Program Sebagai Intervensi Untuk Meningkatkan Digital Well Being" 7, no. 2 (2025): 134–41.

⁵⁵ Widya Tri. dkk Mawarni, "Urgensi Evaluasi Pendidikan Dalam Proses Pembelajaran Menurut Tafsir Al Misbah QS. Al Hasyr Ayat 18-19" 2, no. 4 (2023): 113–23.

⁵⁶ Wellty Mely Betesda Br Sinaga and Alief Firmansyah, "Perubahan Paradigma Pendidikan Di Era Digital," *Jurnal Teknologi Pendidikan* 1, no. 4 (2024): 10, <https://doi.org/10.47134/jtp.v1i4.492>.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Ketiga belas, artikel yang ditulis oleh Namira Hafizhah, Siti Faridah, dan Mahdia Fadhila berjudul *Regulasi Emosi dengan Self Awareness Siswa di SMAN 7 Banjarmasin* (2023). Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara regulasi emosi dan self awareness, namun berfokus pada pengukuran perilaku dan kondisi psikologis siswa, serta tidak menjadikan al Qur'an dan penafsiran ayat sebagai objek kajian utama.⁵⁷ Oleh karena itu, penelitian ini memandang perlu adanya kajian yang menganalisis penafsiran QS. *al Hasyr* [59]:19 dalam Tafsir *At Tahrir wa at Tanwir* karya Ibnu 'Āsyūr untuk memberikan landasan normatif dan kontekstual al Qur'an dalam upaya penanggulangan krisis kesadaran diri di era digital.

Keempat belas, artikel yang tulis oleh Rena Kinnara Arlotas dan Robi Mustika berjudul *Lupa dalam Perspektif Psikologi Belajar dan Islam*. Penelitian ini menjelaskan konsep lupa secara teoritis dan normatif, kajian tersebut tidak menganalisis ayat al Qur'an melalui pendekatan tafsir, serta belum mengaitkan lupa dan kelalaian diri dengan krisis kesadaran diri dalam konteks era digital. Selain itu, al Qur'an belum dijadikan objek kajian utama melalui analisis kitab tafsir tertentu.⁵⁸ Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini memfokuskan kajian pada analisis penafsiran QS. *al Hasyr* [59]:19 dalam Tafsir *At Tahrir wa at Tanwir* karya Ibnu 'Āsyūr untuk menjelaskan krisis kesadaran diri di era digital dari perspektif tafsir al Qur'an, sehingga menunjukkan perbedaan fokus dan kebaruan dibandingkan penelitian sebelumnya.

Kelima belas, artikel yang ditulis oleh Saroji, Neni Widyayanti, dan Roy Gustaf Tupen Ama berjudul *Kesadaran Diri dan Kedisiplinan Belajar pada Siswa SMA* (2021). Penelitian ini menunjukkan bahwa kesadaran diri berpengaruh signifikan terhadap kedisiplinan belajar, namun kajian tersebut terbatas pada aspek perilaku dan psikologi pendidikan, serta tidak menjadikan al Qur'an dan

⁵⁷ Namira Hafizhah, Siti Faridah, and Mahdia Fadhila, "Regulasi Emosi Dengan Self Awareness Siswa Di SMAN 7 Banjarmasin" 4, no. 3 (2023): 224–38, <https://doi.org/10.18592/jah.v4i3.6648>.

⁵⁸ Universitas Muhammadiyah Lampung, "Lupa, Psikologi Belajar, Islam," n.d., 45–54.

Hak Cipta Ditindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

penafsiran ayat sebagai objek kajian utama.⁵⁹ Selain itu, penelitian ini belum mengaitkan kesadaran diri dengan fenomena krisis kesadaran diri di era digital. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada analisis penafsiran QS. *al Hasyr* [59]:19 dalam Tafsir *At-Tahrīr wa at-Tanwīr* karya Ibnu ‘Āsyūr untuk menjelaskan krisis kesadaran diri di era digital, sehingga memiliki perbedaan fokus dan kebaruan dibandingkan penelitian sebelumnya.

⁵⁹ Saroji dkk, “Kesadaran Diri Dan Kedisiplinan Belajar Pada Siswa SMA,” *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application* 3, no. 3 (2021): 38–43, journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian kualitatif yang menggunakan data berupa dokumen, gambar. Penelitian ini menganalisis ayat secara holistik dan menggabungkan dengan pendekatan psikologis pada dampak media digital dalam kesehatan mental. Menurut Mulyana, penelitian kualitatif adalah pendekatan ilmiah yang dipergunakan untuk mempelajari suatu fenomena dengan cara mendeskripsikan data dan fakta. Dan menurut Moleong, penelitian ini merupakan fenomena yang dialami subjek pada suatu konteks khusus yang alamiah.⁶⁰

Penelitian ini memahami makna dan pesan dalam QS. *al Hasyr* [59]:19 dalam konsep lupa diri dan mengaitkan dengan krisis kesadaran diri yang terjadi di era digital. Penelitian ini berupaya antara tafsir ayat dan pengaruh spiritual.

B. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan metode tematik (*maudhu'i*). Metode tafsir tematik merupakan pendekatan yang menelaah tema-tema permasalahan yang tertentu dalam al Qur'an dan menghubungkan ayat-ayat yang memiliki makna berkaitan.⁶¹ Dengan metode ini, peneliti dapat menemukan pemahaman yang utuh dalam mengenai pesan dalam al Qur'an tentang kesadaran diri.

Menurut Muhammad Baqir al Shadr, metode ini dikenal sebagai metode al Taukhidiy yaitu pendekatan yang berupaya menemukan jawaban dalam al Qur'an dengan cara mengumpulkan ayat-ayat al Qur'an yang memiliki tujuan dan membahas topik tertentu.⁶² Metode ini memiliki ketertarikan dalam pemahaman satu ayat akan lebih kuat dikaitkan dengan ayat lain yang sejenis.

⁶⁰ Feny Rita dkk Fiantika, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Padang Sumatra barat, 2022), hlm. 4, <https://share.google/6bqp5uRVqlzXSSy6t>.

⁶¹ Syaeful Rokim and Rumba Triana, "Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Tafsir Maudhui: Asas Dan Langkah Penelitian Tafsir Tematik," *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 6, no. 2 (2021): hlm. 416, <https://doi.org/10.30868/at.v6i02.2057>.

⁶² Moh. Tulus Yamani, "Memahami Al-Qur'an Dengan Metode Tafsir Maudhu'i," *Jurnal PATI*, no. 2 (2015): hlm. 277.

Terdapat beberapa langkah dalam penelitian yang membahas satu surat dalam al Qur'an. Yaitu:⁶³

1. Pemilihan surat yang sesuai
2. Penjelasan kapan waktu dan tempat turunnya surat
3. Penjelasan tentang peristiwa atau kondisi saat turunnya surat
4. Tujuan keutamaan dalam surat
5. Hubungan surat yang diteliti dengan surat sebelum dan sesudahnya.
6. Mengategorikan tema-tema pembahasan surat
7. Kesimpulan penjelasan tentang kebenaran surat dan pedoman didalamnya.

Penelitian ini, mengkaji QS. *al Hasyr* [59]:19 karena ayat ini menyinggung pentingnya kesadaran diri dan bahaya ketika manusia melupakan dirinya sendiri. Penelitian ini juga menggunakan pendekatan psikologi dengan aspek skriptualistid, yaitu pendekatan pengajian Islam yang didasarkan oleh teks al Qur'an atau hadits secara literal.⁶⁴

Pendekatan psikologis ini membantu peneliti memahami bagaimana ayat al Qur'an dapat memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental dan spiritual, terutama di era digital yang penuh distraksi dan tekanan emosional. Dengan menggabungkan tafsir tematik dan pendekatan psikologis, tujuan penelitian ini untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang hubungan antara kesadaran diri, spiritualitas, serta kesehatan mental dalam perspektif Islam.

C. Sumber Data

1. Data Primer

Merujuk pada informasi yang dikumpulkan langsung oleh peneliti selama dalam proses pelaksanaan penelitian. Data ini diperoleh dari sumber asli dan bersifat data mentah yang belum diolah, sehingga peneliti dapat melakukan interpretasi secara lebih akurat dan relevan dengan tujuan penelitian.⁶⁵ Dalam

⁶³ Rokim and Triana, "Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Tafsir Maudhui: Asas Dan Langkah Penelitian Tafsir Tematik," hlm. 420.

⁶⁴ Izzah Azizah Alhadi, "Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Penelitian Thawalib" 2, no. 1 (2023): hlm. 43.

⁶⁵ Mohamad Muspawi Sulung, Undari, "Memahami Sumber Data Penelitian: Primer, Sekunder Dan Tersier," *Jurnal Edu Research : Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)* Vol 5, No (2024): hlm. 112–13.

penelitian ini, sumber data primer yang digunakan bersumber dari proses penafsiran QS. *al Hasyr* [59]:19 dalam kitab tafsir *At Tahrīr Wa At Tanwīr* Karya Ibnu 'Āsūr.

2. Data Sekunder

Data yang dikumpulkan secara tidak langsung melalui perantara, seperti dokumen, literatur dan lainnya. Kelebihan data sekunder seperti sumber yang sudah ada, mudah didapatkan dan memerlukan waktu. Dan data sekunder memiliki keterbatasan yaitu seperti tidak akurat dan tidak selalu sesuai dengan tujuan.⁶⁶ Pada penelitian ini, data sekunder yang digunakan yaitu: buku, jurnal, dan artikel ilmiah yang membahas kesadaran diri dalam psikologi modern dan ketenangan batin dalam psikologi Islam.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang strategis untuk menemukan data. Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data yang digunakan dengan kondisi yang alamiah.⁶⁷ Untuk memperoleh data, penulis menggunakan teknik dokumentasi. Teknik ini digunakan karena penelitian bersifat kepustakaan (*library research*) yang sumber datanya berasal dari kitab tafsir, buku, jurnal, artikel ilmiah serta literatur yang berkaitan dengan tema penelitian. Langkah yang dilakukan peneliti dalam mengumpulkan data yaitu:

1. Menelusuri sumber primer yaitu Tafsir *At Tahrīr Wa At Tanwīr* karya Ibnu 'Āsūr untuk menemukan penafsiran QS. *al Hasyr* [59]:19
2. Mengidentifikasi sumber sekunder yaitu seperti kitab tafsir, buku, jurnal, artikel ilmiah serta literatur yang berkaitan dengan tema penelitian.
3. Mengklarifikasi data dengan cara memahami dari literatur yang berkaitan dan dampak di era digital terhadap spiritual.
4. Metode dokumentasi adalah metode pengumpulan data dengan mencatat data-data yang tersedia. Dokumentasi ini lebih mudah dibandingkan dengan pengumpulan data lainnya. Data-data yang dikumpulkan dengan

⁶⁶ Sulung, Undari, hlm. 114.

⁶⁷ Nur Hikmatul Auliya Hardani, Helmina Andriani, Jumari Ustiawaty, Evi Fatmi Utami, Ria Rahmatul Istiqomah, Roushandy Asri Fardani, Dhika Juliana Sukmana, *Buku Metode Penelitian Kualitatif, Revista Brasileira de Linguística Aplicada*, vol. 5, 2020, hlm. 122.

teknik dokumentasi seperti data primer atau data yang langsung didapat oleh peneliti.⁶⁸

E. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan peneliti setelah data terkumpul. Analisis data ialah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh.⁶⁹ Teknik analisis data meliputi analisis tafsir tematik (maudhu'i) dengan mengumpulkan penafsiran QS. *al Hasyr* [59]:19 dari berbagai mufasir dan mengidentifikasi konsep “lupa diri” serta kaitannya dengan kesadaran diri. Analisis ini bertujuan untuk menemukan makna mendalam dari ayat serta pesan moral yang dikandungnya.

Penelitian ini mengaitkan analisis psikologis spiritual dengan memadukan tafsir ayat dengan teori kesadaran diri dalam psikologi modern dan Islam, serta membandingkan dampak media sosial dengan solusi spiritual dari QS. *al Hasyr* [59]:19. Pesan dalam Al-Qur'an tidak bersifat teologis tetapi juga relevan dengan kondisi psikologis manusia.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Saifuddin Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

⁶⁸ Hardani, Helmina Andriani, Jumari Ustiawaty, Evi Fatmi Utami, Ria Rahmatul Istiqomah, Roushandy Asri Fardani, Dhika Juliana Sukmana, 5: hlm. 150.

⁶⁹ Dr.Drs. H. Rifai Abu Bakarr M.A, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Suka-Press Uin Sunan kalijaga, 2021), hlm. 121.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian penulis dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penafsiran QS. *al Hasyr* [59]:19 dalam Tafsir Ibnu 'Āsūr, ayat ini menekankan pentingnya kesadaran diri agar tidak lupa kepada Allah yang berujung pada kelalaian diri sendiri dan kefasikan. Ibnu 'Āsūr menafsirkan ayat ini secara rasional dan moral, menghubungkan dengan kaum munafik yang lupa tauhid dan Yahudi yang meninggalkan perjanjian Allah Swt, serta implikasinya sebagai hukuman berupa kehilangan kemampuan memahami kebenaran. Dalam konteks era digital, ayat ini relevan sebagai landasan spiritual untuk mencegah krisis identitas akibat kecanduan teknologi, yang menyebabkan hilangnya keseimbangan batin dan tujuan hidup. Penafsiran ini mengintegrasikan perspektif maqasid, dimana kefasikan (*al-fisq*) dianggap sebagai penyimpanan dari tujuan syariat untuk menjaga agama, jiwa, akal, keturunan dan harta.
2. Krisis kesadaran diri di era digital disebabkan pengaruh teknologi yang membuat manusia lalai terhadap jati diri spiritual. Ibnu 'Āsūr memberikan solusi melalui dzikir sebagai latihan kesadaran diri (*self awareness*) yang memberikan ketenangan jiwa, meningkatkan pemikiran, perasaan, intelektualitas, wawasan, pemahaman dan kebijaksanaan. Dzikir diintegrasikan dengan akhlak mulia seperti kesabaran, keadilan dan rendah hati. Dzikir dan ketaatan menurut Ibnu 'Āsūr bukan sekadar ritual, tetapi mekanisme untuk menghadirkan kesadaran evaluatif, menenangkan jiwa, dan mengembalikan fokus individu dari distraksi duniawi termasuk distraksi digital yang menjadi penyebab menurunnya kesadaran diri generasi modern.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari pembahasan dalam skripsi ini, Dalam era digital yang penuh tantangan seperti krisis kesadaran diri. Penafsiran Ibnu 'Āsūr pada QS. Al-Hasyr:19 membuka pintu inovasi kajian mendatang. Penulis menyadari bahwa diskusi dalam skripsi ini masih belum mencapai tingkatan kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis merasa penting untuk menyampaikan beberapa rekomendasi bagi kajian mendatang, seperti berikut:

1. Di era digital ini semakin meningkat canggihnya teknologi, dan ketergantungan terhadap teknologi. Maka diperlukan upaya eksplorasi yang lebih mendalam terhadap ajaran-ajaran qur'ani yang berkaitan dengan kesadaran diri dan kesejahteraan spiritual. Pendekatan tafsir yang digunakan Ibnu 'Āsūr dapat dikembangkan untuk relevansi al-Qur'an terhadap berbagai persoalan manusia. Dengan demikian, al-Qur'an tidak hanya dipahami sebagai sumber teologi tetapi sebagai pedoman dalam menghadapi tantangan era digital.
2. Penelitian ini fokus pada kesadaran diri dalam QS. Al-Hasyr: 19 berdasarkan tafsir *At Tahrīr Wa At Tanwīr* karya Ibnu 'Āsūr. Peneliti selanjutnya dapat memperluas analisis dengan meneliti ayat lain sesuai dengan tema kesadaran diri dengan penafsiran ulama lainnya. Langkah ini dapat memperkaya tafsir sekaligus memperdalam pemahaman terhadap dimensi psikologi dalam Al-Qur'an.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abdulkarim Amrullah (Hamka), Abdul Malik. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 9. Jakarta: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 1989.
- Abu Bakarr M.A, Dr.Drs. H. Rifai. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Suka-Press Uin Sunan kalijaga, 2021.
- Abu Zayd, Wasfi Asyur. *Metode Tafsir Maqasidi*. Edited by Dien Cahaya. Jakarta Selatan, 2025.
- Agama, Al-Qur'an Kementrian. *Al-Qur'an Dan Terjemah*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Al-Qur'an, 2019.
- Ahmad, Anton, Aziz Mubaroq, Parhan Muhammad, Luthfi Febriani, Asti Hildawati, and Hasna Latipah Afifah. "Penguatan Keimanan : Menghadirkan Shalat Dan Zikir Dalam Kehidupan , Merenungi Kekuasaan Allah SWT . Serta Refleksi Diri Strengthening Faith : Bringing Prayer and Remembrance (Dhikr) into Life . Reflecting on the Power of Allah SWT . And Self-Reflection," 2024, 520–26.
- Arni, Jani. "Tafsir Al-Tahrir Wa Al Tanwir Karya Muhammad Al-Thahrir Ibn Asyur." *Jurnal Ushuluddin* XVII, no. 1 (2011): 80.
- Asyur, Thahrir Ibnu. *Tafsir at Tahrir Wa at Tanwir*. Juz 29. Tunisia: Dar Shuhnun li al-Nasyr wa al-Tauzi', n.d.
- . *Tafsir at Tahrir Wa at Tanwir*. Juz 11. Tunisia: Dar Shuhnun li al-Nasyr wa al-Tauzi', 1997.
- . *Tafsir at Tahrir Wa at Tanwir*. Juz 13. Tunisia: Dar Shuhnun li al-Nasyr wa al-Tauzi', 1997.
- . *Tafsir at Tahrir Wa at Tanwir*. Juz 6. Tunisia: Dar Shuhnun li al-Nasyr wa al-Tauzi', 1997.
- Bay, Sukardi. "Mengenal Diri Dalam Al-Qur'an." *Journal Islamic Studies* 1, no. 1 (2022): 47–48.
- Burhanuddin, Burhanuddin. "Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan Dan Kegagalan Jiwa)." *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani* 6, no. 1 (2020): 1–25. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v6i1.371>.
- Darwis, Muhajir, Nurfatin Hakiki, Nurul Wahida, Muhammad Ridho, Fani Rahma Diani, Dafri Firnando, Rahmat Hidayat, Tri Norwahyudi, Rahmat Hidayat,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta dimiliki UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Saif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- and Tri Norwahyudi. "Islam Dan Moral." *Jurnal Ilmiah Kajian Multidisipliner* 8, no. 6 (2024): 1–6.
- Duval, Shelley, and Robert A. Wicklund. *A Theory of Objective Self Awareness*. New York and London: Academic Press, 1972.
- Fadhilatun Nisa Dkk, Fauziyah. "Peran Dzikir Dalam Reduksi Kecemasan: Studi Kualitatif Terhadap Praktisi Tasawuf Modern" 4, no. 2 (2025): 71–77.
- Fadli, Riski Maulana, and Achmad Mahrus Helmi. "Maqasid Syariah Perspektif Ibnu ' Ashur : Kajian Kritis Dan Kontekstual." *Al Bustan Jurnal Studi Islam Dan Sosial Keagamaan* 1, no. 1 (2024): 98–113.
- Farida, Norma Azmi. "Mengenal 8 Maqasid Al Qur'an Versi Ibnu Asyur." *Tafsir Al Qur'an*, n.d.
- Fauzan, Husni, and Dzulkifli Hadi Imawan. "Pemikiran Maqashid Syariah Al-Tahir Ibn Asyur." *Syari'Ah Dan Hukum* 5 (2023): 106.
- Fauzi, Achmad, Andewi Suhartini, and Nurwadjah Ahmad. "Pendidikan Sebagai Upaya Pengembangan Kesadaran Diri (Al-Ma'Rifatun Nafs)." *At-Tajdid : Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam* 4, no. 01 (2020): 21. <https://doi.org/10.24127/att.v4i01.1217>.
- Fiantika, Feny Rita dkk. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Padang Sumatra barat, 2022. <https://share.google/6bqp5uRVqlzXSSy6t>.
- Hafizhah, Namira, Siti Faridah, and Mahdia Fadhila. "Regulasi Emosi Dengan Self Awareness Siswa Di SMAN 7 Banjarmasin" 4, no. 3 (2023): 224–38. <https://doi.org/10.18592/jah.v4i3.6648>.
- Halik Dkk, Al. "Self-Awareness Research Trends In The Indonesian Journal of Guidance and Counseling" 5, no. 2 (2025): 438–49.
- Hanifah Puteri, Nurul, Agung Dwi Febriansyah, Pebri Indah Natasya, and Dody Hartanto. "Pengaruh Kesadaran Diri (Self-Awareness) Terhadap Kedisiplinan Siswa SMK Negeri 3 Yogyakarta," 2023, 1907–12.
- Hardani, Helmina Andriani, Jumari Ustiaty, Evi Fatmi Utami, Ria Rahmatul Istiqomah, Roushandy Asri Fardani, Dhika Juliana Sukmana, Nur Hikmatul Auliya. *Buku Metode Penelitian Kualitatif. Revista Brasileira de Linguística Aplicada*. Vol. 5, 2020.
- Hariry, Sheila, Rifqi Mustofa, and Mario Aksa. "Konsep Gratitude Dalam Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Islam" 1, no. 1 (2024): 9–21.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- © Hak cipta milik UIN Suska Riau
- Hariyanto. "Alienasi Digital Di Indonesia: Analisis Pemikiran Karl Marx Dan Dampak Sosial Media Terhadap Alienasi Manusia." *Jurnal Penelitian Ilmu Ilmu Sosial* 1, no. 7 (2024).
- Harlianty. dkk, Rully Afrita. "Latihan Kesadaran Diri (Self Awareness) Dan Kaitannya Dengan Penumbuhan Karakter." *Jurnal PKM Vol 2 No 1* (n.d.).
- Hasan, Muhammad Nizar, Faris Naufal Ali, and Zulkipli Lessy. "Jurnal Pendidikan Dan Konseling." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 5 (2023): 2042–53.
- Hasanudin, Fuat. "Review Buku-Maqâshid AlSyari'ah Ibn 'Asyur: Rekonstruksi Paradigma Ushul Fikih." *Abhats: Jurnal Islam Ulil Albab* 172, no. 1 (2020): 172–87.
- Izzah Azizah Alhadi. "Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Penelitian Thawalib" 2, no. 1 (2023): 37–46.
- Jadid, Universitas Nurul. "Self Awareness Berbasis Nilai-Nilai Religius Dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Aktivis Jurnal Program Studi Pendidikan Agama Islam Mahasiswa Merupakan Salah Satu Kelompok Yang Rentan Mengalami Stres . Stres Merupakan Respons Demikian Bila Tidak Dil" 7, no. 2 (2024): 189–200. <https://doi.org/10.32528/tarlim.v7i2.2376>.
- Jalaludin, Muhammad, and Al Mahaly. "Metode Penafsiran Ibnu Asyur Dalam Menafsirkan Al-Qur ' an." *Mashadiruna:Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 3, no. 3 (2024): 141–48.
- Karimi, Leila, and Jiri Rada. *Emotional Intelligence and Self-Awareness. Leading and Managing Health Services: An Australasian Perspective*, 2019. <https://doi.org/10.1017/cbo9781316161777.008>.
- Laila, Alviga Nur, and Danang Ochviardi. "Corak Tafsir Maqasidi Dalam Tafsir Al Tahrir Wa Tanwir." *Jiqta: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 2, no. 2 (2023): 151–63.
- Lampung, Universitas Muhammadiyah. "Lupa, Psikologi Belajar, Islam," n.d., 45–54.
- Malikah. "Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam." *Jurnal Al-Ulum IAIN Gorontalo* 13, no. 1 (2020): 129–50.
- Manurung, Ruly Mediana. "Krisis Identitas Di Era Digital: Tekanan Teman Atau Tekanan Diri Sendiri," 2024.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

- Marandika, Derajat Fitra. "Keterasingan Manusia Menurut Karl Marx." *Tsaqafah: Jurnal Peradaban Islam* 14, no. 2 (2018): 299–322.
- Maskanah, Siti, Evita Yuliatul Wahidah, and Husnan Sulaiman. "Pendekatan Psikologis Dalam Meningkatkan Kesadaran Diri Dan Motivasi Belajar: Perspektif Dan Implikasi Islam" 16, no. 2 (2024): 10–16.
- Mawarni, Widya Tri. dkk. "Urgensi Evaluasi Pendidikan Dalam Proses Pembelajaran Menurut Tafsir Al Misbah QS. Al Hasyr Ayat 18-19" 2, no. 4 (2023): 113–23.
- Mubarak, Muhammad Syahrul. "Kesadaran Diri Akan Kembali Kepada Allah Dalam Al-Qur'an." Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015.
- . "Perspektif Tafsir Al Misbah Tentang Membangun Kesadaran Diri Untuk Kembali Pada Allah Swt." *Jurnal Studi Al Qur'an Hadis Dan Pemikiran Islam* Vol. 5 No. (2023).
- Muslima, Yuliana Nelisma, and Elviana. "Efektivitas Bimbingan Kelompok Pendekatan Muhasabah Dalam Meningkatkan Kesadaran Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)." *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 3 (2024): 1905–14. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5337>.
- Muttaqin, Imam. "Dari Makna Ke Tujuan: Relevansi Maqasid Al-Qur'an Dalam Dinamika Studi Tafsir Kontemporer" 45, no. 3 (2025): 597–614.
- Nasution, Fauziah Mahnizar, Hasnah Nasution, and Aprilinda M. Harahap. "Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Daniel Goleman (Analisis Buku Emotional Intelligence)." *Ahkam* 2, no. 3 (2023): 651–59. <https://doi.org/10.58578/ahkam.v2i3.1838>.
- NIKIJULUW, GABRIELLA MARYSCA ENJEL, ARI RORONG, and VERY Y LONDA. "Perilaku Masyarakat Di Era Digital (Studi Di Desa Watutumou Iii Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara)." *Filologi Indonesia : Teori Dan Metode*, 2015, 1–26. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/34896>.
- Nur Rachmah, Dwi, Rachmadiar Perdana, Saidatul Magfirah, Siti Halimatussa, and Nathasya Inneke Putri. "Self Awareness as a MEDIator for Self-Directed Learning and Goal Setting on Students." *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation* 32, no. 3 (2020): 9049–60. www.turkjphysiotherrehabil.org.
- Peter, Ramot. "Memahami Dan Mengatasi Krisis Menjadi Peluang." *Humaniora* 4, no. 2 (2013): 1055. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v4i2.3546>.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

- Purnomo, Vicki. "Krisis Mental Gen Z Di Era Gempuran Digital." *Researchgate* Vol.2 No.4, no. October (2023): 1–5. <https://www.researchgate.net/publication/374897698%0A>.
- Putri, Liza Diniarizky. "Krisis, Ancaman Atau Peluang ?!" *Jurnal Komunikasi* 3, no. 1 (2014): 25–38.
- Reinandini, Elvina, Siti Fatimah, and El Salim. "Islam Tentang Pencarian Jati Diri" 1, no. 3 (n.d.).
- Rokim, Syaeful, and Rumba Triana. "Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Tafsir Maudhui: Asas Dan Langkah Penelitian Tafsir Tematik." *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 6, no. 2 (2021): 409–24. <https://doi.org/10.30868/at.v6i02.2057>.
- Saratini, Muhajjah. *Self Awarennes*. Edited by Aning. Yogyakarta: cklikmedia.com, 2023.
- Saroji dkk. "Kesadaran Diri Dan Kedisiplinan Belajar Pada Siswa SMA." *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application* 3, no. 3 (2021): 38–43. journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk.
- Satrio Abdillah, Ardian Al Hidayat, Khoirunnisa, and Ardina Panggabean. "Peran Nabi Dalam Pembentukan Akhlak Dan Moral Masyarakat." *Ahsani Taqwim: Jurnal Pendidikan Dan Keguruan* 2, no. 2 (2025): 479–89. <https://doi.org/10.63424/ahsanitaqwim.v2i2.301>.
- "Self Awareness: Mengenal Diri Dalam Prespektif Psikologi." *Lirih Nastiti, Dadap Ayu*, 2024.
- Setiawan, W. "Era Digital Dan Tantangannya. Seminar Nasional Pendidikan." *Seminar Nasional Pendidikan*, 2017, 1–9.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al Misbah*. Jilid 14. Lentera Hati, 1999.
- Silvia, By Paul J, and Shelley T Duval. "Objective Self-Awareness Theory." *Personality and Social Psychology Review* 5 (2001): 230–41.
- Silvia, Paul J., and T. Shelley Duval. "Objective Self-Awareness Theory: Recent Progress and Enduring Problems." *Personality and Social Psychology Review* 5, no. 3 (2001): 230–41. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0503_4.
- Sinaga, Wellty Mely Betesda Br, and Alief Firmansyah. "Perubahan Paradigma Pendidikan Di Era Digital." *Jurnal Teknologi Pendidikan* 1, no. 4 (2024): 10. <https://doi.org/10.47134/jtp.v1i4.492>.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Suhartanto, Paulus Eddy. "Self Awareness Dan Pemaknaan Pengalaman." *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 2024. <https://doi.org/10.24071/suksma.v5i2.8726>.
- Sulfa, Nafilah, and Khoirul Anam. "Interpretasi Ayat-Ayat Double Burden Perempuan Dalam Surah Al-Qashas:23 Prespektif Maqasidul Al-Qur'an Ibnu Asyur." *Al Fawatih Jurnal Kajian Al-Qur'an Dan Hadis* Vol 5 Bo 2 (2024): 167–86.
- Sulung, Undari, Mohamad Muspawi. "Memahami Sumber Data Penelitian: Primer, Sekunder Dan Tersier." *Jurnal Edu Research : Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)* Vol 5, No (2024).
- Syibromalisi, Faizah Ali. "Telaah Tafsir Al Tahrir Wa Tanwir Karya Ibnu Asyur" 11, no. 1 (2019): 1–14.
- Tazul Islam. "Ibn Ashur's Views On Maqosid Al-Qur ' An : An Analysis Tazul Islam Faculty Of Quranic And Sunnah Studies." *Journal of Ma'alim Al-Quran Wa Al-Sunnah* 14, no. 2 (2018): 147–61.
- Udin, Ms. *Konsep Dzikir Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*. Edited by Bustani Saladin. Mataram, 2021.
- Umar Latif. "Dzikir Dan Upaya Pemenuhan Mental Spritual Dalam Prespektif Al-Qur'an." *At Taujih* Vol. 5 No. (2022). <https://pdfs.semanticscholar.org/36fb/98e5c422637f3b3120a3aa3b91130a5e802f.pdf>.
- Virliony, Andreans, Razan Isad Muzaki, and Masduki Asbari. "Mengenal Diri Dalam Perspektif Filsafat Socrates." *Jurnal Manajemen Pendidikan* 01, no. 02 (2023): 177–82.
- Waluyo, Cintya Dewi. "Pengembangan Kesadaran Diri Dan Relevansinya Dengan Pendidikan Islam (Telaah Buku La Tahzan Karya 'Aidh Al Qarni)." Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016.
- Wardana, Muhammad Nazdif, Putri Rahmawati, Sidney Realla, and Bhakti Ayunda. "Strategi Modern Pengelolaan Kesehatan Mental Gen Z Dalam Prespektif Islam" 1, no. 3 (n.d.).
- Wibowo, Sastya Hendri. *Teknologi Digital Di Era Modern*, n.d.
- Widhyastuti, Cahyaning, Pradiptya Septyanti Putri, Muhammad Irfan, and Saeful Mu. "Menemukan Keseimbangan Digital : Digital Awareness Program Sebagai Intervensi Untuk Meningkatkan Digital Well Being" 7, no. 2 (2025): 134–41.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Wiley, John. & Sons. *Self Regulation in Health Behavior*, 2006.

Yamani, Moh. Tulus. "Memahami Al-Qur ' an Dengan Metode Tafsir Maudū'ī." *Jurnal PAI* 1, no. 2 (2015): 273–91.

Zakiah, Nor. "Kesehatan Mental Dan Self Healing Dalam Al Qur'an: Analisis Tafsir Maqasidi." *Al-Muhith: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Hadits* 4, no. 1 (2025): 59–76.

Zikri, Muhammad. "Korelasi Kesadaran Diri (Self Awareness) Dan Karak Ter Religius Siswa Dengan Ketaatan Melaksanakan Ibadah Di Madrasah Aliyah Negeri Kota Pekanbaru." Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, 2024.

Zulfah. "Karakter: Pengembangan Diri." *Iqra: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 1 (2021): 28–33.

———. "Konsep Pengendalian Diri Dalam Prespektif Filsafat Stoisisme Sebagai Pijakan Menjalani Kehidupan." *Iqra: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1 (2021): 28–33. <https://conferences.uinsgd.ac.id/>.

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta Dilindungi UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BIODATA PENULIS

Nama : Naili Amaliyah
 Tempat/Tgl. Lahir : Pekanbaru, 23 Oktober 2002
 Pekerjaan : Mahasiswa
 Alamat Rumah : Jl. Embun Pagi I No. 7
 Rt/Rw 003/005
 Kec. Bukit Raya
 Kel. Tangkerang
 Labuai, Pekanbaru
 No. Telp/HP : 0813 7134 4818
 Email : nailiamaliyah23@gmail.com
 Nama Orang Tua :
 Ayah : Basril
 Ibu : Afridayanti



RIWAYAT PENDIDIKAN

TK : TK Silaturrahmi, Luus Tahun 2009
 SD : SDN 108 Pekanbaru, Lulus Tahun 2015
 SLTP : Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 7, Lulus Tahun 2018
 SLTA : Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 7, Lulus Tahun 2021

PENGALAMAN ORGANISASI

1. Komunitas Ruang Edit 2022-2023
2. Anggota LPRPM UIN Suska 2023
3. Anggota HMPS Ilmu Al Qur'an dan Tafsir 2024
4. Anggota HMPS Ilmu Al Qur'an dan Tafsir 2025

KARYA ILMIAH

.