



PERAN TAFAKUR ISLAM DALAM MENGATASI KECEMASAN: INTEGRASI SPIRITUALITAS QUR'ANI DAN PSIKOLOGI MODERN

THE ROLE OF ISLAMIC TAFAKKUR IN OVERCOMING ANXIETY: INTEGRATING QUR'ANIC SPIRITUALITY AND MODERN PSYCHOLOGY

Andik Isdianto¹, Nuruddin Al Indunissy², Novariza Fitrianti³

¹Universitas Brawijaya, Email : andik.isdianto@ub.ac.id

²Rehab Hati Foundation, Email : nai.rehab@icloud.com

³Rehab Hati Malang Kota, Email : novarizza.sda@gmail.com

*email Koresponden: andik.isdianto@ub.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.62567/ijis.v1i2.940>

Abstract

This article specifically aims to analyze the role of tafakur as an alternative intervention in managing anxiety through Islamic spirituality. The study is grounded in the increasing prevalence of anxiety disorders in modern life and the lack of therapeutic approaches that incorporate Qur'anic values into psychological practice. A systematic literature review method was applied, covering scholarly works published from 2010 to 2025 in Scopus, DOAJ, Google Scholar, and Garuda databases. The findings indicate that tafakur significantly enhances Islamic self-awareness, reinforces acceptance of divine destiny (rida), and strengthens emotional coping mechanisms. While tafakur aligns with modern mindfulness techniques, it offers distinctive theistic and transcendental dimensions by emphasizing divine consciousness and Qur'anic reflection. The study concludes that tafakur holds promise as a faith-based mental health therapy that promotes holistic well-being. It recommends integrating tafakur into Islamic psychotherapy frameworks, spiritual education, and digital da'wah initiatives.

Keywords : anxiety and spirituality; Islamic self-awareness; emotional coping; Qur'anic mindfulness; Islamic psychology; acceptance of divine destiny; tafakur and therapy; Islamic mental health therapy.

Abstrak

Artikel ini secara khusus bertujuan menganalisis peran tafakur sebagai intervensi alternatif dalam pengelolaan kecemasan berbasis spiritualitas Islam. Latar belakang kajian ini berakar pada tingginya prevalensi gangguan kecemasan modern dan kurangnya terapi yang mengintegrasikan pendekatan Qur'ani dalam psikologi. Metode yang digunakan adalah tinjauan pustaka sistematis terhadap publikasi akademik rentang 2010–2025 dari basis data



Scopus, DOAJ, Google Scholar, dan Garuda. Hasil kajian menunjukkan bahwa praktik tafakur dapat meningkatkan kesadaran diri Islam, memperkuat sikap rida terhadap takdir, dan memperbaiki mekanisme koping emosional. Tafakur juga sejalan dengan konsep mindfulness namun memiliki keunggulan pada aspek teistik-transendental karena menekankan kesadaran terhadap kehadiran ilahi dan nilai-nilai Qur'ani. Simpulan artikel ini menegaskan bahwa tafakur berpotensi sebagai terapi spiritual Islami yang mendukung kesehatan mental secara holistik. Rekomendasi utama adalah perlunya pengembangan layanan kesehatan mental Islam yang memasukkan tafakur sebagai bagian integral dari pendekatan psikoterapi, pendidikan, dan dakwah digital.

Kata Kunci : kecemasan dan spiritualitas; kesadaran diri Islam; koping emosional; mindfulness Qur'ani; psikologi Islam; rida terhadap takdir; tafakur dan terapi; terapi kesehatan mental Islam.

1. PENDAHULUAN

Gangguan kecemasan kini semakin diakui sebagai persoalan kesehatan mental yang signifikan dalam skala global, memengaruhi lebih dari 374 juta individu di seluruh dunia pada 2023¹. Kondisi ini berdampak besar tidak hanya pada aspek psikologis, tetapi juga pada produktivitas, interaksi sosial, dan kualitas hidup seseorang secara menyeluruh². Di Indonesia, gangguan kecemasan sering kali berkaitan erat dengan dimensi spiritualitas, terutama ketika mekanisme koping individu tidak memadai untuk menghadapi tekanan hidup yang kompleks³.

Berbagai pendekatan terapi tradisional seperti terapi kognitif perilaku (CBT - *cognitive behavioral therapy*) dan intervensi farmakologis telah banyak digunakan untuk menangani kecemasan. Namun demikian, pendekatan-pendekatan ini cenderung mengabaikan aspek spiritualitas, padahal pada populasi Muslim, dimensi spiritual memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan psikologis⁴. Praktik ibadah seperti shalat, dzikir, dan meditasi spiritual menjadi bagian integral dalam strategi ketenangan batin umat Islam, yang secara empiris terbukti mampu menciptakan kedamaian dan kejernihan berpikir⁵. Namun belum banyak eksplorasi sistematis terhadap praktik kontemplatif tafakur sebagai bentuk terapi Islam berbasis Qur'ani yang terstruktur.

¹ Wang, J., Zhu, E., Ai, P., Liu, J., Chen, Z., Wang, F., ... & Ai, Z. (2022). The potency of psychiatric questionnaires to distinguish major mental disorders in chinese outpatients. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1091798>

² Zvolensky, M., Buckner, J., Norton, P., & Smits, J. (2011). Anxiety, substance use, and their co-occurrence: advances in clinical science. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(1), 3-6. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.25.1.3>

³ Nita, T., Mustikasari, I., & Hermawati, H. (2023). The effectiveness of providing yoga exercise intervention with islamic spiritual mindfulness intervention on anxiety levels in hypertension patients at ngoresan health center. *International Journal of Public Health Excellence (Ijphe)*, 3(1), 185-190. <https://doi.org/10.55299/ijphe.v3i1.556>

⁴ Koburtay, T., Syed, J., & Salhi, N. (2022). Theorizing the notion of well-being in islam: an update of ryff's theory of eudaimonic psychological well-being. *Journal of Community Psychology*, 50(5), 2475-2490. <https://doi.org/10.1002/jcop.22790>

⁵ Nita, T., Mustikasari, I., & Hermawati, H. (2023). The effectiveness of providing yoga exercise intervention with islamic spiritual mindfulness intervention on anxiety levels in hypertension patients at ngoresan health center. *International Journal of Public Health Excellence (Ijphe)*, 3(1), 185-190. <https://doi.org/10.55299/ijphe.v3i1.556>



Artikel ini secara khusus menghadirkan novelty dalam wacana psikoterapi Islam dengan menelaah tafakur sebagai praktik reflektif mendalam yang tidak hanya memiliki akar kuat dalam tradisi Islam klasik (Al-Ghazali, Ibn Qayyim), tetapi juga relevan sebagai pendekatan *Islamic mindfulness* yang sejajar dengan intervensi seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dalam psikologi Barat atau Vipassana dalam tradisi Buddhis⁶. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa praktik mindfulness mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui peningkatan kesadaran saat ini dan kemampuan menghadapi tekanan emosi^{7,8}. Berbeda dari praktik meditasi populer, tafakur memiliki dimensi teistik-transendental yang menekankan keterhubungan dengan Allah SWT.

Dengan demikian, kajian ini bertujuan untuk menyusun kerangka ilmiah dan spiritual terhadap peran tafakur dalam menurunkan kecemasan, melalui pendekatan literatur interdisipliner yang menggabungkan psikologi modern, kesehatan mental Islam, dan tradisi sufistik. Penekanan kebaruan artikel ini terletak pada belum banyaknya penelitian yang secara eksplisit dan sistematis menganalisis tafakur sebagai *Islamic-based therapy* dalam ranah psikologi klinis maupun spiritual kontemporer.

2. METODE PENELITIAN

Kajian ini mengadopsi metode literature review deskriptif dengan fokus pada sumber-sumber ilmiah dari jurnal bereputasi⁹. Proses pencarian literatur dilakukan melalui beberapa database terkemuka seperti Scopus, DOAJ, Google Scholar, dan Garuda, menggunakan kata kunci yang relevan dengan tema tafakur, kecemasan, dan kesehatan mental¹⁰.

Kriteria inklusi mencakup artikel yang diterbitkan dalam rentang tahun 2010 hingga 2025, baik dalam bahasa Indonesia maupun Inggris. Artikel yang memenuhi kriteria tersebut dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi isu-isu utama, sintesis konsep, serta relevansi empiris antara praktik tafakur dan pengelolaan kecemasan dalam perspektif Islam.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Tafakur sebagai *Islamic Mindfulness*

Tafakur, yang sering diterjemahkan sebagai kontemplasi atau perenungan mendalam, memiliki peran penting dalam praktik *mindfulness* Islam, karena menghubungkan dimensi spiritualitas, psikologi, dan pengembangan diri. Para ulama klasik seperti Al-Ghazali dan Ibn Qayyim telah banyak membahas konsep ini dalam konteks refleksi diri dan kesadaran ruhani. Bagi Al-Ghazali, tafakur merupakan aktivitas berpikir yang mendalam hingga seseorang menyadari keberadaan dan sifat-

⁶ Shankland, R., Tessier, D., Strub, L., Gauchet, A., & Baeyens, C. (2020). Improving mental health and well-being through informal mindfulness practices: an intervention study. *Applied Psychology Health and Well-Being*, 13(1), 63-83. <https://doi.org/10.1111/aphw.12216>

⁷ Anuar, N. (2022). The relationship between mindfulness and psychological well-being. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(11). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v12-i11/14991>

⁸ Tang, Y., Tang, R., & Gross, J. (2019). Promoting psychological well-being through an evidence-based mindfulness training program. *Frontiers in Human Neuroscience*, 13. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00237>

⁹ Xiao, Y. and Watson, M. (2017). Guidance on conducting a systematic literature review. *Journal of Planning Education and Research*, 39(1), 93-112. <https://doi.org/10.1177/0739456x17723971>

¹⁰ Ridwan, M., AM, S., Ulum, B., & Muhammad, F. (2021). Pentingnya penerapan literature review pada penelitian ilmiah. *Jurnal Masohi*, 2(1), 42. <https://doi.org/10.36339/jmas.v2i1.427>



sifat Allah, yang kemudian mendorong ketenangan batin dan kejelasan tujuan hidup—sebuah prasyarat penting dalam perjalanan spiritual¹¹. Ibn Qayyim juga menekankan pentingnya tafakur sebagai sarana untuk mencapai kesadaran penuh terhadap kehadiran Allah dan memahami hakikat diri secara mendalam¹².

Dalam Al-Qur'an dan hadis, praktik tafakur sering dianjurkan sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah. Al-Qur'an mendorong umat untuk berpikir dan merenungkan penciptaan alam semesta serta tanda-tanda kekuasaan-Nya¹³. Allah Ta'ala berfirman,

ثَاتِ الذِّكْرَ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ (43) بِالْبَيِّنَاتِ وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ إِلَّا رَجَالًا نُوحِي إِلَيْهِمْ فَاسْأَلُوا أَهْلَ
(44) لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ وَالرُّبْرُ وَأَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الذِّكْرَ لِتُبَيِّنَ لِلنَّاسِ مَا نَزَلَ إِلَيْهِمْ وَ

“Tidaklah kami mengutus sebelumnya, melainkan seorang laki-laki yang kami wahyukan kepada mereka. Maka, bertanyalah kepada orang yang berilmu jika kalian tidak mengetahui. Dengan keterangan-keterangan (mukjizat) dan kitab-kitab yang mereka bawa. Dan Kami turunkan kepadamu Al-Qur'an, agar kamu menerangkan pada umat manusia apa yang telah diturunkan kepada mereka dan supaya mereka memikirkan.” (QS. An-Nahl: 43-44). Maka, ayat ini memberikan pemahaman bahwa salah satu tujuan diturunkannya Al-Qur'an di muka bumi ini adalah agar manusia mau bertafakur terhadap ayat-ayat yang terkandung di dalamnya.

Allah Ta'ala juga menyanjung orang-orang yang bertafakur dalam firman-Nya, وَلِي الْأَبَابِ (190) الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَبْصَارِ (191) نَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ ٱلْعُتُودِ وَ عَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبِّ ٱلْأَرَارِ

“Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal, (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), ‘Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Mahasuci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka.’” (QS. Ali Imran: 190-191). Ayat ini menunjukkan bahwa manfaat yang didapatkan dari orang yang beramal tafakur adalah membawa manusia lebih mudah untuk bersyukur dan memuji Allah, serta menjadi lebih mudah untuk melakukan amal saleh.

Di antara tafakur adalah melihat dari apa yang telah dipersembahkan seseorang berupa amalan. Alqur'an telah memberikan arahan terkait dengan ini dengan Firman-Nya:

وَٱتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ۚ يٰٓأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (QS. Al-Hasr: 18). Ayat ini menggambarkan bahwa tidak ada yang bisa kita sembunyikan

¹¹ Ulum, M. A. F. and Fahmi, M. (2023). The concept of qalbu education according to imam ghazali. Maharot: Journal of Islamic Education, 7(2), 190. <https://doi.org/10.28944/maharot.v7i2.1405>

¹² Azhar, D., Bahij, M., Hasan, I., & Rohimah, S. (2024). Konsep pendidikan jiwa menurut ibnu qayyim: pendekatan spiritualitas dan akhlak dalam islam. Tsaqofah, 4(3), 2147-2160. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.3068>

¹³ Yani, L. S., Adila, N., Sadriana, F., & Taufan, M. (2023). Concept of nafs in the alquran. Suluah Pasaman, 1(2), 57-65. <https://doi.org/10.70588/suluahpasaman.v1i2.140>



dari Allah, sehingga kita sepatutnya senantiasa memikirkan segala sesuatu yang akan kita perbuat setiap harinya, karena amalan ini akan berdampak kepada kondisi kita di akhirat kelak.

Dalam konteks refleksi diri, dikenal sebuah atsar masyhur yang dinisbatkan kepada Umar radhiyallahu ‘anh,
 أَنْ تُحَاسِبُوا ، حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسِبُوا ، وَزِنُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُوزَنُوا ، فَإِنَّهُ أَهْوَنُ عَلَيْكُمْ فِي الْجِسَابِ عَذَابُ أَنْفُسِكُمُ الْيَوْمَ ، وَتَزِينُوا لِلْعَرْضِ الْأَكْبَرِ ، يَوْمَئِذٍ تُعْرَضُونَ لَا تَخْفَى مِنْكُمْ خَافِيَةٌ

“Hisablah dirimu semua sebelum (nanti) dihisab. Dan timbanglah diri kamu semua sebelum (nanti) ditimbang. Karena nanti hisabmu akan lebih mudah jika engkau evaluasi dirimu sekarang. Dan hiaslah dirimu untuk pertemuan akbar (besar). Di hari akan ditampakkan semua dari kamu dan tidak ada yang tersembunyi.” (HR. Ibnu Abi Dunya)

Tafakur bukan sekadar aktivitas intelektual, tetapi merupakan jalan menuju pembersihan jiwa dan pencerahan batin yang menghasilkan ketenangan hati dan kejernihan pikiran. Salah satu konsep yang berkaitan erat dengan tafakur adalah hudhur al-qalb, yaitu kehadiran hati dalam ibadah dan perenungan¹⁴. Kehadiran hati ini menciptakan keheningan batin yang sangat dibutuhkan dalam dunia modern yang penuh gangguan, dan terbukti berkontribusi pada kesehatan mental¹⁵.

Tafakur sering dibandingkan dengan praktik spiritual lainnya dalam Islam seperti dzikir dan tadabbur. Dzikir menekankan pengucapan lisan dan pengingatan kepada Allah, yang dapat meningkatkan kesadaran spiritual dan ketenangan emosional¹⁶. Menurut Ash-Sha’rani, dzikir melibatkan dimensi lahir dan batin—baik melalui lisan maupun kesadaran hati. Sementara itu, tadabbur lebih fokus pada perenungan ayat-ayat Al-Qur’an secara mendalam¹⁷. Meskipun serupa dalam aspek kognitif, tafakur memiliki cakupan yang lebih luas dibanding tadabbur, karena mencakup refleksi terhadap kehidupan, diri, dan seluruh ciptaan, tidak terbatas pada teks suci.

Keunikan tafakur terletak pada perannya dalam menumbuhkan hudhur al-qalb dan keheningan batin, yang memungkinkan seseorang menyadari hakikat dirinya serta mendekatkan diri kepada Allah. Keheningan ini menciptakan ruang batin bebas dari gangguan dan kecemasan, sehingga muncul ketenangan dan pemahaman yang lebih dalam tentang makna hidup. Kondisi hudhur ini berkaitan langsung dengan peningkatan kesehatan mental, seperti kestabilan emosi dan kejernihan berpikir¹⁸.

¹⁴ Irham, M. I. (2023). Sufism psychotherapy: hudur al-qalb method for mental health. *Journal of Asian Wisdom and Islamic Behavior*, 1(2). <https://doi.org/10.59371/jawab.v1i2.58>

¹⁵ Venditti, S., Verdone, L., Reale, A., Vetriani, V., Caserta, M., & Zampieri, M. (2020). Molecules of silence: effects of meditation on gene expression and epigenetics. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01767>

¹⁶ Roslan, S., Ismail, M., Zaremohzzabieh, Z., Ahmad, N., Mohamad, Z., Ooi, D. J., ... & Qamaruzzaman, F. (2022). The ecopsychological, spiritual, physiological health and mood benefits of zikr meditation and nature for muslim university students. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(9). <https://doi.org/10.6007/ijarbss.v12-i9/14784>

¹⁷ Hartati, S. and Rezi, M. (2019). Dimensi psikologi dalam alquran (analisis tekstual tentang ayat-ayat alquran). *Islam Transformatif : Journal of Islamic Studies*, 3(1), 22. <https://doi.org/10.30983/it.v3i1.844>

¹⁸ Irham, M. I. (2023). Sufism psychotherapy: hudur al-qalb method for mental health. *Journal of Asian Wisdom and Islamic Behavior*, 1(2). <https://doi.org/10.59371/jawab.v1i2.58>



Penelitian kontemporer juga mendukung pandangan tradisional ini, bahwa keheningan batin berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis¹⁹.

Selain itu, tafakur juga bersifat melengkapi dan sinergis dengan praktik spiritual Islam lainnya. Integrasi antara tafakur, dzikir, dan tadabbur membentuk kerangka spiritual yang komprehensif. Pendekatan intermodal ini memungkinkan pelaku ibadah berpindah antara berbagai bentuk kesadaran spiritual, sehingga memperkuat hubungan dengan Tuhan dan lingkungan²⁰. Dzikir mengaktivasi sisi ekspresif spiritual, tadabbur menyentuh aspek intelektual terhadap wahyu, sedangkan tafakur menjembatani keduanya dengan menyelaraskan aspek emosional, kognitif, dan ruhani secara utuh.

Dengan demikian, tafakur merupakan pilar penting dalam praktik *mindfulness* Islam, yang memperkaya kehidupan spiritual melalui perenungan yang mendalam dan kesadaran batin. Baik dalam pandangan ulama klasik maupun dalam kajian ilmiah modern, tafakur berkontribusi besar terhadap ketenangan jiwa, pemahaman diri, dan kestabilan psikologis umat Muslim.

B. Tafakur dan Pengembangan Kesadaran Diri (Self-Awareness)

Kesadaran diri merupakan pilar fundamental dalam menjaga keseimbangan psikologis karena berpengaruh langsung terhadap regulasi emosi, pengambilan keputusan, dan hubungan interpersonal. Individu yang memiliki tingkat kesadaran diri tinggi cenderung mampu mengenali dan memahami pikiran, perasaan, serta perilaku mereka secara utuh, sehingga memfasilitasi respons emosional yang lebih sehat dan adaptif²¹. Dalam konteks Islam, tafakur sebagai praktik perenungan mendalam, berperan penting dalam memperkuat kesadaran diri. Melalui proses refleksi terhadap perjalanan hidup dan eksistensi diri, tafakur membantu individu mengevaluasi aspek-aspek batiniah yang sering kali terabaikan, serta membentuk pemahaman yang lebih mendalam tentang kondisi emosional dan spiritual yang mereka alami²².

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kesadaran diri memiliki hubungan erat dengan peningkatan kesejahteraan psikologis. Kesadaran diri menjadi mediator dalam hubungan antara praktik perawatan diri (*self-care*) dan kesehatan mental, khususnya di kalangan profesional kesehatan jiwa²³. Individu yang memiliki kesadaran diri yang tinggi lebih mampu menghadapi tekanan hidup dan menunjukkan kestabilan emosi. Selain itu, kesadaran emosional yang berkembang melalui refleksi juga berkorelasi positif dengan kemampuan membangun relasi yang sehat dan kemandirian dalam

¹⁹ Venditti, S., Verdone, L., Reale, A., Vetriani, V., Caserta, M., & Zampieri, M. (2020). Molecules of silence: effects of meditation on gene expression and epigenetics. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01767>

²⁰ Destriani, D. A. and Ruhaena, L. (2024). Mindfulness spiritual islam untuk meningkatkan keikhlasan pada asisten praktikum. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 16(2), 181-198. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol16.iss2.art3>

²¹ Alias, N., Mustafa, S., & Ahmad, Z. (2019). Investigating the usefulness of counselling tool to improve students' self-awareness. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 9(13). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v9-i13/6252>

²² Rupert, P. A. and Dorociak, K. E. (2019). Self-care, stress, and well-being among practicing psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 50(5), 343-350. <https://doi.org/10.1037/pro0000251>

²³ Richards, K. C., Campenni, C. E., & Muse-Burke, J. L. (2010). Self-care and well-being in mental health professionals: the mediating effects of self-awareness and mindfulness. *Journal of Mental Health Counseling*, 32(3), 247-264. <https://doi.org/10.17744/mehc.32.3.0n31v88304423806>



bertindak²⁴. Tafakur, sebagai praktik kontemplatif, memiliki kemiripan dengan pendekatan terapeutik tersebut karena turut mendorong kesadaran terhadap dinamika emosi dan pikiran, sekaligus memperkuat wawasan pribadi dan struktur emosi individu.

Lebih lanjut, individu dengan tingkat kesadaran diri yang tinggi juga menunjukkan kemampuan regulasi diri yang lebih baik dan cenderung mengambil keputusan dengan lebih bijaksana. Dalam konteks profesional seperti psikolog atau konselor, kemampuan ini menjadi sangat krusial untuk mencegah stres kronis dan kelelahan kerja²⁵. Tafakur mendorong pelakunya untuk senantiasa melakukan refleksi yang mendalam terhadap kondisi dirinya, yang pada gilirannya memperkuat ketahanan psikologis baik dalam aspek personal maupun profesional.

Tak hanya itu, praktik tafakur juga membantu menata respons emosional dengan lebih konstruktif, menjadikan emosi lebih dapat dikendalikan dan dipahami. Kemampuan untuk mengenali dan merenungkan pengalaman pribadi secara berkala meningkatkan ketahanan mental dan mengurangi dampak negatif dari stres²⁶. Dengan demikian, tafakur dapat menjadi sarana transformasi diri yang efektif, membimbing individu dalam proses peningkatan kesadaran diri, pengelolaan emosi yang sehat, serta pencapaian hidup yang lebih seimbang melalui pendekatan kontemplatif dan spiritual.

C. Peran Tafakur Dalam Memperkuat Sikap Rida (Penerimaan terhadap Takdir)

Konsep rida, atau penerimaan terhadap takdir, merupakan bagian penting dalam spiritualitas Islam yang menekankan sikap pasrah sepenuhnya kepada kehendak Allah SWT. Dalam konteks ini, tafakur—sebagai praktik kontemplatif—memiliki peran strategis dalam menumbuhkan sikap spiritual tersebut. Melalui tafakur, individu diajak untuk merefleksikan pengalaman hidupnya secara mendalam, menyadari bahwa setiap ujian dan dinamika kehidupan merupakan bagian dari ketetapan ilahi. Proses ini memperkuat kesadaran spiritual dan membentuk ketahanan psikologis, terutama saat menghadapi masa-masa sulit seperti sakit atau krisis pribadi.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa refleksi spiritual mampu memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental. *Mindfulness spiritual* berbasis Islam secara signifikan dapat mengurangi stres pada mahasiswa keperawatan, menunjukkan bahwa kesadaran spiritual berkorelasi dengan kesejahteraan emosional²⁷. Kesehatan spiritual tidak hanya terbatas pada praktik keagamaan ritual, tetapi juga menumbuhkan makna dan tujuan hidup yang lebih dalam, yang penting dalam menghadapi ketidakpastian kehidupan²⁸. Dalam hal ini, rida diperkuat melalui kesadaran reflektif, di mana

²⁴ Polat, S. and Ceylan, B. (2023). Impact of psychodrama on emotional awareness and psychological well-being in university students. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(3), 463-471. <https://doi.org/10.24938/kutfd.1356005>

²⁵ Rupert, P. A. and Dorociak, K. E. (2019). Self-care, stress, and well-being among practicing psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 50(5), 343-350. <https://doi.org/10.1037/pro0000251>

²⁶ Sutton, A. (2016). Measuring the effects of self-awareness: construction of the self-awareness outcomes questionnaire. *Europe's Journal of Psychology*, 12(4), 645-658. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i4.1178>

²⁷ Munif, B., Poeranto, S., & Utami, Y. W. (2019). Effects of islamic spiritual mindfulness on stress among nursing students. *Nurse Media Journal of Nursing*, 9(1), 69. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v9i1.22253>

²⁸ Heydari, A., Khorashadizadeh, F., Nabavi, F. H., Mazlom, S. R., & Ebrahimi, M. (2016). Spiritual health in nursing from the viewpoint of islam. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(6). <https://doi.org/10.5812/ircmj.24288>



penerimaan terhadap takdir dibangun dari pemahaman mendalam atas tantangan hidup yang dihadapi.

Kekuatan transformasional tafakur dalam membentuk sikap rida juga tampak dalam bagaimana praktik ini menumbuhkan ketenangan dalam menghadapi kesulitan. Integrasi *mindfulness* spiritual Islam dalam kehidupan remaja berperan dalam meningkatkan ketangguhan dan memperdalam keimanan, sehingga mereka lebih siap secara emosional menghadapi tekanan hidup²⁹. Pencapaian kesempurnaan spiritual merupakan bagian penting dari kesehatan holistik, dengan mengedepankan keseimbangan antara tubuh dan jiwa³⁰. Refleksi melalui tafakur dapat meringankan beban psikologis dan membantu individu menerima keadaan dengan lapang dada, terutama dalam menghadapi ujian kesehatan atau keterbatasan hidup.

Lebih lanjut, tafakur mengarahkan individu untuk menyadari kefanaan dunia dan kebesaran ciptaan Allah SWT, yang pada akhirnya menumbuhkan kedamaian dan penerimaan mendalam. Praktik ini mendorong pergeseran dari sikap resistensi menjadi sikap penerimaan, sehingga mengurangi konflik batin yang sering muncul akibat harapan yang tidak terpenuhi. Pengakuan atas keterhubungan spiritual dalam setiap pengalaman hidup dapat mendorong pertumbuhan pribadi yang melampaui ketidaknyamanan sesaat³¹. Pendekatan ini memperkuat pentingnya ketahanan spiritual dalam membentuk sikap rida sebagai kunci dalam menghadapi dinamika kehidupan yang tak terduga.

Dengan demikian, tafakur menjadi praktik penting dalam membentuk sikap rida yang matang, melalui refleksi mendalam yang memperkuat kesadaran spiritual dan ketahanan emosional. Keterkaitan antara tafakur dan rida tidak hanya memperkaya pemahaman seseorang atas kehidupannya, tetapi juga membawanya lebih dekat pada ketundukan terhadap kehendak ilahi, yang menjadi fondasi penting dalam spiritualitas Islam.

D. Implikasi Psikologis Tafakur: Penurunan Gejala Kecemasan dan Peningkatan Mekanisme Koping

Tafakur, sebagai praktik kontemplatif yang berakar kuat dalam ajaran Islam, telah dikenal luas memberikan manfaat psikologis, terutama dalam menurunkan gejala kecemasan dan memperkuat strategi koping individu. Melalui tafakur, seseorang diajak untuk merefleksikan kehidupannya serta kehendak ilahi dengan kesadaran penuh, yang pada gilirannya membentuk stabilitas emosi dan penerimaan terhadap realitas dengan sikap tenang dan tidak reaktif. Praktik ini memiliki kemiripan fungsional dengan *mindfulness* dalam psikologi modern, yang secara ilmiah terbukti efektif dalam

²⁹ Dwidiyanti, M. (2022). Increasing adolescents' religiosity and resilience through islamic spiritual mindfulness. *Gaceta Médica De Caracas*, 130(Supl. 1). <https://doi.org/10.47307/gmc.2022.130.s1.35>

³⁰ Marzband, R. and Zakavi, A. A. (2015). A concept analysis of self-care based on islamic sources. *International Journal of Nursing Knowledge*, 28(3), 153-158. <https://doi.org/10.1111/2047-3095.12126>

³¹ Sani, A. and Ekowati, V. M. (2019). Spirituality at work and organizational commitment as moderating variables in relationship between islamic spirituality and ocb ip and influence toward employee performance. *Journal of Islamic Marketing*, 11(6), 1777-1799. <https://doi.org/10.1108/jima-08-2018-0140>



membantu regulasi emosi dan mengurangi kecenderungan reaksi cemas yang berlebihan^{32,33,34}.

Sejumlah studi neuropsikologis menunjukkan bahwa mindfulness dapat mengubah aktivitas otak, khususnya dalam menurunkan aktivitas amigdala—bagian otak yang berkaitan erat dengan respons ketakutan dan kecemasan. Hal ini memperkuat pemahaman bahwa praktik seperti tafakur secara potensial mampu memberikan dampak positif pada stabilitas emosional dan ketahanan psikologis^{35,36}. Dalam konteks ini, penelitian juga mencatat bahwa intervensi mindfulness secara signifikan menurunkan persepsi stres dan kecemasan dalam jangka waktu panjang³⁷.

Selain peran neurofisiologisnya, tafakur juga meningkatkan kesadaran diri serta menumbuhkan sikap penerimaan terhadap ketetapan Allah SWT. Mindfulness disposisional berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis³⁸, serta memperkuat mekanisme koping melalui reappraisal positif³⁹. Dalam hal ini, tafakur tidak hanya menjadi praktik ibadah, tetapi juga berfungsi sebagai bentuk coping spiritual yang berorientasi pada penerimaan dan refleksi diri secara mendalam.

Selanjutnya, adanya hasil penelitian yang menekankan bahwa regulasi emosi berbasis mindfulness bekerja melalui pemantauan emosi secara non-reaktif, yang memperkuat stabilitas emosional jangka panjang⁴⁰. Mekanisme ini selaras dengan nilai-nilai Islam yang mengajarkan ketenangan hati dan kesabaran dalam menghadapi ujian. Praktik tafakur juga membantu mengembangkan keseimbangan spiritual dan mental

³² Lutz, A., Jha, A., Dunne, J., & Saron, C. (2015). Investigating the phenomenological matrix of mindfulness-related practices from a neurocognitive perspective. *American Psychologist*, 70(7), 632-658.

<https://doi.org/10.1037/a0039585>

³³ Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and emotion regulation: insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. *Frontiers in Psychology*, 8.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00220>

³⁴ Grecucci, A., Pappaianni, E., Šiugždaitė, R., Theuninck, A., & Job, R. (2015). Mindful emotion regulation: exploring the neurocognitive mechanisms behind mindfulness. *Biomed Research International*, 2015, 1-9.

<https://doi.org/10.1155/2015/670724>

³⁵ Taylor, V., Grant, J., Daneault, V., Scavone, G., Breton, E., Roffe-Vidal, S., ... & Beauregard, M. (2011). Impact of mindfulness on the neural responses to emotional pictures in experienced and beginner meditators. *Neuroimage*, 57(4), 1524-1533. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2011.06.001>

³⁶ Grecucci, A., Pisapia, N., Thero, D., Paladino, M., Venuti, P., & Job, R. (2015). Baseline and strategic effects behind mindful emotion regulation: behavioral and physiological investigation. *Plos One*, 10(1), e0116541. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0116541>

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0116541>

³⁷ Duraimani, S. (2019). A cross-sectional and longitudinal study of the effects of a mindfulness meditation mobile application platform on reducing stress and anxiety. *International Journal of Yoga*, 12(3), 226.

https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_56_18

³⁸ Hanley, A., Garland, E., & Tedeschi, R. (2017). Relating dispositional mindfulness, contemplative practice, and positive reappraisal with posttraumatic cognitive coping, stress, and growth. *Psychological Trauma Theory Research Practice and Policy*, 9(5), 526-536. <https://doi.org/10.1037/tra0000208>

<https://doi.org/10.1037/tra0000208>

³⁹ Hanley, A. and Garland, E. (2014). Dispositional mindfulness co-varies with self-reported positive reappraisal. *Personality and Individual Differences*, 66, 146-152.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.014>

⁴⁰ Grecucci, A., Pappaianni, E., Šiugždaitė, R., Theuninck, A., & Job, R. (2015). Mindful emotion regulation: exploring the neurocognitive mechanisms behind mindfulness. *Biomed Research International*, 2015, 1-9.

<https://doi.org/10.1155/2015/670724>



yang terintegrasi, mendukung pemulihan batin secara menyeluruh, terutama di tengah lingkungan yang penuh tekanan⁴¹.

Lebih lanjut, tafakur tidak hanya memiliki implikasi individual, tetapi juga sosial. Praktik ini memperkuat keterhubungan antarindividu, menciptakan ruang spiritual bersama yang mendukung proses coping dan memperkaya sumber dukungan emosional⁴². Pendekatan ini diperkuat oleh temuan, yang menunjukkan bahwa praktik kontemplatif dapat menciptakan kondisi mental yang restoratif dan mendorong pemulihan stres secara sistemik⁴³. Pada akhirnya, muncul sebuah usulan kerangka interdisipliner untuk memahami keterkaitan antara praktik spiritual Islam dan teori psikologi kognitif kontemporer⁴⁴.

Secara keseluruhan, tafakur merupakan praktik multidimensional yang memiliki kontribusi signifikan dalam menurunkan gejala kecemasan, meningkatkan regulasi emosi, serta membentuk ketahanan batin dan spiritual. Dengan menggabungkan kesadaran diri, penerimaan terhadap ketetapan ilahi, dan stabilitas emosional, tafakur menawarkan pendekatan holistik dalam menjaga kesehatan mental yang selaras dengan ajaran Islam dan didukung oleh temuan-temuan psikologi modern.

E. Relevansi Tafakur di Era Modern: Tantangan dan Peluang

Tafakur, sebagai praktik kontemplatif yang mendalam dalam Islam, memiliki relevansi yang sangat penting di era modern, terutama dalam membantu umat menghadapi tantangan kehidupan sekaligus memanfaatkan peluang zaman. Di tengah arus globalisasi dan sekularisme yang semakin kuat, tafakur hadir tidak hanya sebagai bentuk ibadah individual, tetapi juga sebagai sarana reflektif dan jalan menuju pertumbuhan spiritual dan sosial dalam kerangka nilai-nilai Islam.

Salah satu tantangan utama di era kontemporer adalah dominasi pendekatan sekuler yang sering kali mengabaikan atau melemahkan literasi spiritual. Sistem pendidikan modern cenderung mengutamakan pengetahuan empiris dibandingkan dimensi spiritual, yang menyebabkan banyak individu—terutama di masyarakat Muslim—mengalami keterputusan dari akar keimanan mereka. Ketimpangan ini menunjukkan perlunya pengembangan kurikulum yang menyatukan aspek spiritual dan instrumen pendidikan modern, guna membentuk pandangan dunia yang seimbang dan holistik⁴⁵.

Di sisi lain, muncul peluang besar dalam mengintegrasikan tafakur ke dalam praktik psikoterapi Islam. Pendekatan ini menawarkan kerangka kesehatan mental yang lebih kaya dan selaras dengan kebutuhan spiritual umat Muslim. Berbagai studi

⁴¹ Munsoor, M. and Munsoor, H. (2017). Well-being and the worshipper: a scientific perspective of selected contemplative practices in islam. *Humanomics*, 33(2), 163-188. <https://doi.org/10.1108/h-08-2016-0056>

⁴² Munsoor, M. and Sa'ari, C. (2017). Contemplative framework and practices: an islamic perspective. *Journal of Usuluddin*, 45(1), 93-120. <https://doi.org/10.22452/usuluddin.vol45no1.4>

⁴³ Crosswell, A., Mayer, S., Whitehurst, L., Picard, M., Zebarjadian, S., & Epel, E. (2024). Deep rest: an integrative model of how contemplative practices combat stress and enhance the body's restorative capacity. *Psychological Review*, 131(1), 247-270. <https://doi.org/10.1037/rev0000453>

⁴⁴ Kaplick, P., Chaudhary, Y., Hasan, A., Yusuf, A., & Keshavarzi, H. (2019). An interdisciplinary framework for islamic cognitive theories., 54(1). <https://doi.org/10.1111/zygo.12500>

⁴⁵ Nata, A. (2018). Pendidikan islam di era milenial. *Conciencia*, 18(1), 10-28. <https://doi.org/10.19109/conciencia.v18i1.2436>



menunjukkan bahwa terapi yang memadukan prinsip-prinsip Islam dapat secara efektif menangani masalah kesehatan mental dalam komunitas Muslim^{46,47}. Sebagai contoh, dengan mengombinasikan terapi kognitif-perilaku dengan teknik kontemplatif berbasis Islam seperti tafakur, praktisi dapat membantu klien menghadapi tekanan psikologis sambil memperkuat keimanan mereka^{48,49}. Integrasi ini tidak hanya menegaskan potensi penyembuhan dalam spiritualitas Islam, tetapi juga mendorong adopsi ilmu psikologi modern yang tetap menghormati identitas budaya dan religius.

Peluang lain yang sangat menjanjikan adalah pemanfaatan teknologi digital dalam dakwah Islam, atau dakwah digital, yang dapat dimanfaatkan untuk menyebarkan praktik tafakur. Di era media sosial yang mendominasi penyebaran informasi, platform digital dapat menjadi sarana inovatif dan efektif dalam mendorong masyarakat untuk melakukan refleksi mendalam terhadap nilai-nilai Islam. Beberapa kajian menunjukkan bahwa efektivitas dakwah digital meningkat secara signifikan ketika muatannya mendorong perenungan dan pemikiran kritis terhadap ajaran agama⁵⁰. Dengan demikian, dakwah digital dapat menjadi jembatan antara modernitas dan tradisi, serta membuka ruang tafakur dalam kehidupan digital umat Muslim.

Selain itu, integrasi tafakur dalam kurikulum pendidikan Islam juga merupakan peluang besar dalam meningkatkan literasi spiritual peserta didik. Secara historis, pendidikan Islam menurut pemikiran Ibn Sina dan Ibn Khaldun tidak hanya bertujuan untuk transfer ilmu, tetapi juga pembinaan moral dan spiritual^{51,52}. Pendidikan modern dapat memetik hikmah dari filosofi tersebut dengan menyisipkan konten yang mendorong pembelajaran reflektif dan berpikir kritis berbasis nilai-nilai Qurani. Lembaga pendidikan Islam, seperti madrasah dan pesantren, dapat mengembangkan mata pelajaran yang mengajarkan tafakur sebagai keterampilan ruhani dalam menghadapi isu-isu kontemporer.

Meskipun dominasi pendekatan sekuler dan rendahnya literasi spiritual tetap menjadi tantangan, respons yang adaptif dari institusi pendidikan Islam menunjukkan bahwa tafakur tetap memiliki tempat strategis. Pesantren-pesantren di Indonesia,

⁴⁶ Isdianto, A., Indunissy, N. A., & Fitrianti, N. (2025). Integrating mental and spiritual health: insights from the hadith on mental illness. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 2(2), 1548-1559. <https://doi.org/10.62567/micjo.v2i2.683>

⁴⁷ Isdianto, A., Indunissy, N. A., & Fitrianti, N. (2025). The impact of mental health disorders on physical disease risks: a comprehensive review. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 2(2), 1572-1587. <https://doi.org/10.62567/micjo.v2i2.681>

⁴⁸ Isdianto, A., Indunissy, N. A., & Fitrianti, N. (2025a). The impact of tawakal and dhikr on mental health and stress in modern life. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 2(2), 1538-1547. <https://doi.org/10.62567/micjo.v2i2.684>

⁴⁹ Isdianto, A., Indunissy, N. A., & Fitrianti, N. (2025). The role of quranic verses in enhancing soul tranquility and mental health. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 2(2), 1560-1571. <https://doi.org/10.62567/micjo.v2i2.682>

⁵⁰ Aziz, A. M., Mokodenseho, S., Komaruddin, K., & Majdi, A. L. (2023). Implementation of a philosophical framework to foster critical thinking in islamic education for boarding school students in indonesia. *West Science Interdisciplinary Studies*, 1(10), 1059-1067. <https://doi.org/10.58812/wsis.v1i10.297>

⁵¹ Sabarudin, M., Ayyubi, I., Rohmatulloh, R., Suryana, I., & Wijaya, T. (2024). Exploring the foundations of islamic education: insights from ibn sina and ibn khaldun. *Tribakti Jurnal Pemikiran Keislaman*, 35(1), 127-142. <https://doi.org/10.33367/tribakti.v35i1.4266>

⁵² Hanif, M. (2023). Philosophical review of avicenna's islamic education thought. *AJESH*, 2(6), 1-16. <https://doi.org/10.46799/ajesh.v2i6.71>



misalnya, telah melakukan berbagai inovasi kurikulum untuk tetap relevan dengan zaman tanpa mengabaikan prinsip-prinsip dasar Islam⁵³. Hal ini mencerminkan kesadaran kolektif umat Islam bahwa modernisasi pendidikan harus tetap berakar pada nilai-nilai ketauhidan.

Perkembangan ini menunjukkan potensi besar dalam membentuk lingkungan pendidikan yang tidak hanya mendorong pencapaian intelektual, tetapi juga pertumbuhan spiritual melalui introspeksi dan kontemplasi—yang merupakan inti dari tafakur. Lebih jauh, keterlibatan siswa dalam isu-isu kontemporer seperti krisis lingkungan atau perubahan sosial melalui lensa ajaran Islam memberikan arah etis yang jelas dan memperkuat jati diri spiritual mereka⁵⁴.

Dengan demikian, relevansi tafakur di era modern tidak hanya ditentukan oleh tantangan yang dihadapi, tetapi juga oleh peluang yang terbuka. Integrasi pengetahuan sekuler dengan pemahaman spiritual, pengembangan teknik psikoterapi Islami, optimalisasi media digital untuk dakwah reflektif, serta pembaruan kurikulum pendidikan Islam merupakan beberapa jalan strategis dalam menghidupkan kembali tafakur sebagai praktik kontemplatif yang menyeluruh. Revitalisasi tafakur bukan sekadar agenda pendidikan, melainkan pendekatan menyeluruh untuk membentuk generasi Muslim yang mampu memadukan imannya dengan realitas hidup di dunia modern.

4. KESIMPULAN

Kajian ini mengonfirmasi bahwa tafakur memiliki nilai terapeutik yang signifikan dalam menurunkan gejala kecemasan sekaligus memperkuat ketahanan psikologis dan spiritual umat Muslim. Melalui pendekatan yang mengintegrasikan spiritualitas Qur'ani dan psikologi modern, tafakur terbukti mampu membentuk kesadaran diri yang lebih dalam, memperkuat sikap rida terhadap takdir, serta mengembangkan mekanisme koping yang sehat dan konstruktif. Keunggulan tafakur terletak pada sifatnya yang holistik, mencakup aspek kognitif, afektif, dan ruhani, sehingga memberikan ketenangan batin yang bersumber dari kehadiran hati (hudhur al-qalb) dalam hubungan vertikal dengan Allah SWT.

Meskipun literasi spiritual yang rendah dan belum meratanya penerapan tafakur dalam terapi psikologis menjadi tantangan, artikel ini menunjukkan bahwa integrasi tafakur ke dalam pendekatan psikoterapi Islam, dakwah digital, dan kurikulum pendidikan merupakan peluang besar dalam merevitalisasi peran spiritualitas Islam dalam penguatan kesehatan mental. Dengan demikian, tafakur bukan hanya sebatas ritual atau praktik keagamaan, tetapi menjadi intervensi spiritual yang efektif dan kontekstual untuk menghadapi tantangan psikologis di era modern yang penuh tekanan.

Temuan ini tidak hanya menjawab rumusan masalah dan tujuan kajian, tetapi juga membuka ruang bagi pengembangan terapi Qur'ani yang lebih sistematis, berbasis bukti, dan mampu beradaptasi dengan dinamika kehidupan kontemporer umat Muslim. Diperlukan kolaborasi antara praktisi keagamaan, psikolog Muslim, dan pendidik untuk mengintegrasikan

⁵³ Zarkasyi, H. (2020). Imam zarkasyi's modernization of pesantren in indonesia (a case study of darussalam gontor). *Qijis (Qudus International Journal of Islamic Studies)*, 8(1), 161.

<https://doi.org/10.21043/qijis.v8i1.5760>

⁵⁴ Masitoh, F. and Rasyid, M. (2022). Eco-education in pesantren: analyzing green discourses through ecolinguistic approach. *At-Turats*, 15(2), 81-88. <https://doi.org/10.24260/at-turats.v15i2.2158>



tafakur dalam bentuk praktik, kurikulum, serta layanan kesehatan mental Islam yang lebih aplikatif dan berdaya guna.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Rehab Hati Foundation atas dukungan dan fasilitas yang telah diberikan, yang sangat membantu kelancaran penelitian serta pendalaman praktik terapi Al-Qur'an dalam konteks pengobatan Islam. Semoga hasil studi ini bermanfaat bagi pengembangan terapi spiritual dalam ilmu dan praktik medis modern.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Alias, N., Mustafa, S., & Ahmad, Z. (2019). Investigating the usefulness of counselling tool to improve students' self-awareness. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 9(13). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v9-i13/6252>
- Anuar, N. (2022). The relationship between mindfulness and psychological well-being. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(11). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v12-i11/14991>
- Azhar, D., Bahij, M., Hasan, I., & Rohimah, S. (2024). Konsep pendidikan jiwa menurut ibnu qayyim: pendekatan spiritualitas dan akhlak dalam islam. *Tsaqofah*, 4(3), 2147–2160. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.3068>
- Crosswell, A., Mayer, S., Whitehurst, L., Picard, M., Zebarjadian, S., & Epel, E. (2024). Deep rest: an integrative model of how contemplative practices combat stress and enhance the body's restorative capacity. *Psychological Review*, 131(1), 247–270. <https://doi.org/10.1037/rev0000453>
- Destriani, D. A., & Ruhaena, L. (2024). Mindfulness spiritual islam untuk meningkatkan keikhlasan pada asisten praktikum. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 16(2), 181–198. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol16.iss2.art3>
- Duraimani, S. (2019). A cross-sectional and longitudinal study of the effects of a mindfulness meditation mobile application platform on reducing stress and anxiety. *International Journal of Yoga*, 12(3), 226. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_56_18
- Dwidiyanti, M. (2022). Increasing adolescents' religiosity and resilience through islamic spiritual mindfulness. *Gaceta Médica De Caracas*, 130(Supl. 1). <https://doi.org/10.47307/gmc.2022.130.s1.35>
- Grecucci, A., Pappaianni, E., Šiugždaitė, R., Theuninck, A., & Job, R. (2015). Mindful emotion regulation: exploring the neurocognitive mechanisms behind mindfulness. *Biomed Research International*, 2015, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2015/670724>
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and emotion regulation: insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00220>
- Hanif, M. (2023). Philosophical review of avicenna's islamic education thought. *AJESH*, 2(6), 1–16. <https://doi.org/10.46799/ajesh.v2i6.71>
- Hanley, A., & Garland, E. (2014). Dispositional mindfulness co-varies with self-reported positive reappraisal. *Personality and Individual Differences*, 66, 146–152. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.014>
- Hanley, A., Garland, E., & Tedeschi, R. (2017). Relating dispositional mindfulness, contemplative practice, and positive reappraisal with posttraumatic cognitive



- coping, stress, and growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 9(5), 526–536. <https://doi.org/10.1037/tra0000208>
- Hartati, S., & Rezi, M. (2019). Dimensi psikologi dalam alquran (analisis tekstual tentang ayat-ayat alquran). *Islam Transformatif: Journal of Islamic Studies*, 3(1), 22. <https://doi.org/10.30983/it.v3i1.844>
- Heydari, A., Khorashadizadeh, F., Nabavi, F. H., Mazlom, S. R., & Ebrahimi, M. (2016). Spiritual health in nursing from the viewpoint of islam. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(6). <https://doi.org/10.5812/ircmj.24288>
- Irham, M. I. (2023). Sufism psychotherapy: hudur al-qalb method for mental health. *Journal of Asian Wisdom and Islamic Behavior*, 1(2). <https://doi.org/10.59371/jawab.v1i2.58>
- Isdianto, A., Indunissy, N. A., & Fitrianti, N. (2025). Integrating mental and spiritual health: insights from the hadith on mental illness. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 2(2), 1548–1559. <https://doi.org/10.62567/micjo.v2i2.683>
- Isdianto, A., Indunissy, N. A., & Fitrianti, N. (2025). The impact of mental health disorders on physical disease risks: a comprehensive review. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 2(2), 1572–1587. <https://doi.org/10.62567/micjo.v2i2.681>
- Isdianto, A., Indunissy, N. A., & Fitrianti, N. (2025a). The impact of tawakal and dhikr on mental health and stress in modern life. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 2(2), 1538–1547. <https://doi.org/10.62567/micjo.v2i2.684>
- Isdianto, A., Indunissy, N. A., & Fitrianti, N. (2025). The role of quranic verses in enhancing soul tranquility and mental health. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 2(2), 1560–1571. <https://doi.org/10.62567/micjo.v2i2.682>
- Kaplick, P., Chaudhary, Y., Hasan, A., Yusuf, A., & Keshavarzi, H. (2019). An interdisciplinary framework for islamic cognitive theories. *Zygon*, 54(1). <https://doi.org/10.1111/zygo.12500>
- Koburtay, T., Syed, J., & Salhi, N. (2022). Theorizing the notion of well-being in Islam: An update of Ryff's theory of eudaimonic psychological well-being. *Journal of Community Psychology*, 50(5), 2475–2490. <https://doi.org/10.1002/jcop.22790>
- Lutz, A., Jha, A., Dunne, J., & Saron, C. (2015). Investigating the phenomenological matrix of mindfulness-related practices from a neurocognitive perspective. *American Psychologist*, 70(7), 632–658. <https://doi.org/10.1037/a0039585>
- Marzband, R., & Zakavi, A. A. (2015). A concept analysis of self-care based on Islamic sources. *International Journal of Nursing Knowledge*, 28(3), 153–158. <https://doi.org/10.1111/2047-3095.12126>
- Masitoh, F., & Rasyid, M. (2022). Eco-education in pesantren: Analyzing green discourses through ecolinguistic approach. *At-Turats*, 15(2), 81–88. <https://doi.org/10.24260/at-turats.v15i2.2158>
- Munif, B., Poeranto, S., & Utami, Y. W. (2019). Effects of Islamic spiritual mindfulness on stress among nursing students. *Nurse Media Journal of Nursing*, 9(1), 69. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v9i1.22253>
- Munsoor, M., & Munsoor, H. (2017). Well-being and the worshipper: A scientific perspective of selected contemplative practices in Islam. *Humanomics*, 33(2), 163–188. <https://doi.org/10.1108/h-08-2016-0056>



- Munsoor, M., & Sa'ari, C. (2017). Contemplative framework and practices: An Islamic perspective. *Journal of Usuluddin*, 45(1), 93–120. <https://doi.org/10.22452/usuluddin.vol45no1.4>
- Nata, A. (2018). Pendidikan Islam di era milenial. *Conciencia*, 18(1), 10–28. <https://doi.org/10.19109/conciencia.v18i1.2436>
- Nita, T., Mustikasari, I., & Hermawati, H. (2023). The effectiveness of providing yoga exercise intervention with Islamic spiritual mindfulness intervention on anxiety levels in hypertension patients at Ngoresan Health Center. *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, 3(1), 185–190. <https://doi.org/10.55299/ijphe.v3i1.556>
- Polat, S., & Ceylan, B. (2023). Impact of psychodrama on emotional awareness and psychological well-being in university students. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(3), 463–471. <https://doi.org/10.24938/kutfd.1356005>
- Richards, K. C., Campenni, C. E., & Muse-Burke, J. L. (2010). Self-care and well-being in mental health professionals: The mediating effects of self-awareness and mindfulness. *Journal of Mental Health Counseling*, 32(3), 247–264. <https://doi.org/10.17744/mehc.32.3.0n31v88304423806>
- Ridwan, M., AM, S., Ulum, B., & Muhammad, F. (2021). Pentingnya penerapan literature review pada penelitian ilmiah. *Jurnal Masohi*, 2(1), 42. <https://doi.org/10.36339/jmas.v2i1.427>
- Roslan, S., Ismail, M., Zaremohzzabieh, Z., Ahmad, N., Mohamad, Z., Ooi, D. J., ... & Qamaruzzaman, F. (2022). The ecopsychological, spiritual, physiological health and mood benefits of zikr meditation and nature for Muslim university students. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(9). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v12-i9/14784>
- Rupert, P. A., & Dorociak, K. E. (2019). Self-care, stress, and well-being among practicing psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 50(5), 343–350. <https://doi.org/10.1037/pro0000251>
- Sani, A., & Ekowati, V. M. (2019). Spirituality at work and organizational commitment as moderating variables in relationship between Islamic spirituality and OCB IP and influence toward employee performance. *Journal of Islamic Marketing*, 11(6), 1777–1799. <https://doi.org/10.1108/jima-08-2018-0140>
- Shankland, R., Tessier, D., Strub, L., Gauchet, A., & Baeyens, C. (2020). Improving mental health and well-being through informal mindfulness practices: An intervention study. *Applied Psychology Health and Well-Being*, 13(1), 63–83. <https://doi.org/10.1111/aphw.12216>
- Sutton, A. (2016). Measuring the effects of self-awareness: Construction of the self-awareness outcomes questionnaire. *Europe's Journal of Psychology*, 12(4), 645–658. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i4.1178>
- Tang, Y., Tang, R., & Gross, J. (2019). Promoting psychological well-being through an evidence-based mindfulness training program. *Frontiers in Human Neuroscience*, 13. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00237>
- Ulum, M. A. F., & Fahmi, M. (2023). The concept of qalbu education according to Imam Ghazali. *Maharot: Journal of Islamic Education*, 7(2), 190. <https://doi.org/10.28944/maharot.v7i2.1405>



- Wang, J., Zhu, E., Ai, P., Liu, J., Chen, Z., Wang, F., ... & Ai, Z. (2022). The potency of psychiatric questionnaires to distinguish major mental disorders in Chinese outpatients. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1091798>
- Xiao, Y., & Watson, M. (2017). Guidance on conducting a systematic literature review. *Journal of Planning Education and Research*, 39(1), 93–112. <https://doi.org/10.1177/0739456x17723971>
- Yani, L. S., Adila, N., Sadriana, F., & Taufan, M. (2023). Concept of nafs in the Alquran. *Suluah Pasaman*, 1(2), 57–65. <https://doi.org/10.70588/suluahpasaman.v1i2.140>
- Zvolensky, M., Buckner, J., Norton, P., & Smits, J. (2011). Anxiety, substance use, and their co-occurrence: Advances in clinical science. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(1), 3–6. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.25.1.3>