



## DIAM SEBAGAI TERAPI EMOSI DAN IMUNITAS: INTEGRASI PERSPEKTIF SAINS DAN AJARAN ISLAM

### SILENCE AS EMOTIONAL AND IMMUNE THERAPY: INTEGRATING SCIENTIFIC AND ISLAMIC PERSPECTIVES

Andik Isdianto<sup>1</sup>, Nuruddin Al Indunissy<sup>2</sup>, Novariza Fitrianti<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Brawijaya, Email : [andik.isdianto@ub.ac.id](mailto:andik.isdianto@ub.ac.id)

<sup>2</sup>Rehab Hati Foundation, Email : [nai.rehab@icloud.com](mailto:nai.rehab@icloud.com)

<sup>3</sup>Rehab Hati Malang Kota, Email : [novarizza.sda@gmail.com](mailto:novarizza.sda@gmail.com)

\*email Koresponden: [andik.isdianto@ub.ac.id](mailto:andik.isdianto@ub.ac.id)

DOI: <https://doi.org/10.62567/ijis.v1i2.997>

#### Abstract

This article examines the potential of mindful silence as an integrative psychospiritual therapy from the perspectives of Islam and modern psychology. The main problem addressed is the lack of awareness of the therapeutic potential of mindful silence for mental and spiritual health. The study employed a literature review and a qualitative thematic analysis. Results indicate that practicing mindful silence can reduce stress, enhance immune system function, and stabilize emotions through neuroimmunological mechanisms. In the Islamic perspective, silence holds profound spiritual significance through practices like dhikr and tafakkur, which are integral to Islamic spirituality. The discussion highlights a distinction between constructive silence (rooted in mindfulness and spirituality) and repressive silence driven by fear or pressure. Constructive silence is beneficial for psychological and physiological well-being, whereas repressive silence increases the risk of psychosomatic disorders. Islamic teachings also emphasize the importance of self-regulation in speech as a form of worship, rather than emotional suppression. In conclusion, mindful silence is a holistic practice that integrates Islamic spiritual depth with insights from modern psychology to support mental and physical well-being. Practical implications include the need for empathic social support and improved emotional literacy in Muslim communities to foster safe spaces for healing reflective silence.

**Keywords :** mindful silence; mental health; Islamic spirituality; psychological therapy; dhikr; tafakkur; self-regulation; Islam and science integration.

#### Abstrak

Artikel ini menyoroti potensi diam yang disadari (*mindful silence*) sebagai terapi psikologis dan spiritual (psikospiritual) melalui integrasi perspektif Islam dan psikologi modern. Permasalahan yang dibahas adalah kurangnya kesadaran akan manfaat diam sadar dalam mendukung kesehatan mental dan spiritual. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka



(kajian literatur) dengan analisis kualitatif-tematik. Hasil kajian menunjukkan bahwa praktik diam sadar dapat menurunkan stres, meningkatkan fungsi sistem imun, dan menstabilkan emosi melalui mekanisme neuroimunologi. Dalam perspektif Islam, diam bernilai spiritual melalui praktik seperti dzikir dan tafakur yang merupakan bagian dari spiritualitas Islam. Pembahasan menggarisbawahi perbedaan antara diam konstruktif (berbasis kesadaran dan spiritualitas) dengan diam represif akibat tekanan atau ketakutan. Diam konstruktif bermanfaat bagi kesehatan psikologis dan fisiologis, sedangkan diam represif meningkatkan risiko gangguan psikosomatik. Ajaran Islam juga menekankan pentingnya pengendalian diri dalam berbicara sebagai bentuk ibadah, bukan represi emosional. Kesimpulannya, diam sadar merupakan praktik holistik yang mengintegrasikan kedalaman spiritual Islam dengan temuan psikologi modern untuk mendukung kesejahteraan mental dan fisik. Implikasi praktisnya adalah perlunya dukungan sosial yang empatik dan peningkatan literasi emosi dalam komunitas Muslim untuk memfasilitasi ruang diam reflektif yang menyembuhkan.

**Kata Kunci :** *mindful silence*; kesehatan mental; spiritualitas Islam; terapi psikologis; dzikir; tafakur; pengendalian diri; pendekatan integratif Islam dan sains.

## 1. PENDAHULUAN

Dalam kehidupan modern yang ditandai dengan ritme cepat dan tekanan sosial yang tinggi, banyak individu cenderung menunjukkan respons emosional secara impulsif, seperti marah, kecewa, atau sedih. Ekspresi emosional yang spontan ini kerap dipandang sebagai bentuk ketegangan dan keberanian dalam mengekspresikan diri. Sebaliknya, sikap diam atau menahan diri dalam mengekspresikan emosi sering kali dianggap sebagai bentuk penghindaran atau ketidaktegasan, yang mengindikasikan kelemahan. Padahal, perspektif ilmiah kontemporer menunjukkan pemahaman yang lebih dalam bahwa diam dapat menjadi bagian dari proses pengolahan emosi yang aktif dan reflektif, yang berkontribusi besar terhadap kesehatan mental dan keseimbangan psikologis seseorang<sup>1</sup>.

Dari sudut pandang neurosains, diam—khususnya dalam praktik *mindfulness*—memiliki peran penting dalam pengaturan emosi dan optimalisasi fungsi tubuh, termasuk sistem kekebalan. Studi menunjukkan bahwa meditasi dan praktik kesadaran penuh berhubungan erat dengan peningkatan kesejahteraan mental dan fisik, serta membantu individu untuk lebih adaptif dalam merespons tekanan psikologis dan emosi negatif<sup>2</sup>. Dengan mengurangi aktivasi sistem saraf simpatik, diam yang dilakukan secara sadar mampu memfasilitasi pergeseran fisiologis dari kondisi 'siaga' ke kondisi 'pemulihan', yang mendukung kesehatan jangka panjang<sup>3, 4</sup>.

<sup>1</sup> Moghadam, S., Malekian, S., & Karamshahi, M. (2016). Investigating the relationship between personality characteristics, self-control, and general health among the students of public and clinical psychology in Islamic azad university of ilam. *Journal of Basic Research in Medical Sciences*, 3(2), 20-25. <https://doi.org/10.18869/acadpub.jbrms.3.2.20>

<sup>2</sup> Manocha, R., Black, D., & Wilson, L. (2012). Quality of life and functional health status of long-term meditators. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2012, 1-9. <https://doi.org/10.1155/2012/350674>

<sup>3</sup> Tougas, M., Hayden, J., McGrath, P., Hugué, A., & Rozario, S. (2015). A systematic review exploring the social cognitive theory of self-regulation as a framework for chronic health condition interventions. *Plos One*, 10(8), e0134977. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0134977>

<sup>4</sup> 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>



Pemahaman ini sejalan dengan ajaran Islam yang secara eksplisit menekankan pentingnya pengendalian diri dalam merespons situasi emosional. Banyak hadis Nabi Muhammad ﷺ yang menganjurkan untuk memilih diam atau berkata yang baik ketika menghadapi kemarahan, tekanan batin, maupun situasi sulit<sup>5, 6</sup>. Diam dalam ajaran Islam bukanlah bentuk penindasan emosi, melainkan wujud kekuatan spiritual yang menuntut kesabaran dan kesadaran diri.

Ajaran Islam secara umum menempatkan pengendalian diri sebagai fondasi dari kualitas pribadi seorang muslim. Ibadah seperti shalat, puasa, dan dzikir merupakan bentuk latihan spiritual yang menuntut pengendalian pikiran, ucapan, dan tindakan<sup>7</sup>. Pengendalian diri ini tidak hanya meningkatkan kualitas hubungan sosial, tetapi juga berdampak langsung terhadap kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental<sup>8, 9</sup>.

Melalui pendekatan interdisipliner yang menggabungkan temuan ilmiah dan dimensi spiritualitas Islam, artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana praktik diam yang dilakukan secara sadar dapat berfungsi sebagai mekanisme biologis dan spiritual yang mendukung kesehatan jiwa dan raga. Artikel ini juga membedakan antara bentuk diam yang konstruktif dan destruktif, dengan menganalisis dua perspektif utama: neuroimunologi dan etika spiritual Islam. Diharapkan artikel ini dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman yang lebih tuntas tentang potensi pengendalian diri dalam pengelolaan emosi serta dampaknya terhadap kualitas hidup individu secara menyeluruh.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif reflektif<sup>10</sup>. Data dikumpulkan melalui berbagai sumber sekunder seperti buku, artikel jurnal, dan tafsir ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan. Pemilihan metode ini didasarkan pada relevansi dan kedalaman analisis tematik terhadap topik pengendalian emosi dan diam dalam perspektif Islam dan sains.

Studi literatur merupakan pendekatan yang efektif dalam menggali pemahaman konseptual dari berbagai sumber<sup>11, 12</sup>. Setelah data dikumpulkan, proses analisis dilakukan

<sup>5</sup> Batrisyia, T. and Rivauzi, A. (2023). Improving self-control of high school students in padang city (viewed from the perspective of islamic religious education). *Journal of Multidisciplinary Science Mikailalsys*, 1(2), 124-136. <https://doi.org/10.58578/mikailalsys.v1i2.1463>

<sup>6</sup> Jailani, M. and Utami, R. (2024). Improving self-awareness through islamic education: its implication on life detecting good awareness impacts a good lifestyle an analysis of literature study. *Kontemplasi Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, 11(2), 171-192. <https://doi.org/10.21274/kontem.2023.11.2.171-192>

<sup>7</sup> Mulang, H. and Putra, A. (2023). Exploring the implementation of ethical and spiritual values in high school education: a case study in makassar, indonesia. *Golden Ratio of Social Science and Education*, 3(1), 01-13. <https://doi.org/10.52970/grsse.v3i1.105>

<sup>8</sup> Masuwai, A., Zulkifli, H., & Tamuri, A. (2023). The importance of self-assessment for islamic education teacher as mudarris. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 12(2). <https://doi.org/10.6007/ijarped/v12-i2/17282>

<sup>9</sup> Octavia, N., Setiyani, W., Rachmah, S., Rina, N., Alviasti, V., & Dinata, S. (2023). The effect of gratitude training on academic self-efficacy in students. *taqrib*, 1(1), 27-33. <https://doi.org/10.61994/taqrib.v1i1.147>

<sup>10</sup> Dahlberg, H. and Dahlberg, K. (2019). Open and reflective lifeworld research: a third way. *Qualitative Inquiry*, 26(5), 458-464. <https://doi.org/10.1177/1077800419836696>

<sup>11</sup> Fadli, M. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33-54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>

<sup>12</sup> Adlini, M., Dinda, A., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. (2022). Metode penelitian kualitatif studi pustaka. *Edumaspul - Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974-980. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>



dengan teknik interpretatif untuk menelaah makna dan keterkaitan antarteks. Evaluasi sumber dilakukan secara selektif agar hanya literatur yang relevan dan terpercaya yang digunakan.

Metode ini memungkinkan peneliti mengembangkan argumen berbasis ayat Al-Qur'an dan temuan ilmiah secara komprehensif, sekaligus memperkuat dasar teoritis kajian ini.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Diam sebagai Proses Cerna Emosi dan Penguat Imunitas

Diam, khususnya melalui pendekatan *mindfulness-based stress reduction* (MBSR), telah terbukti secara ilmiah sebagai mekanisme efektif dalam mengolah stres emosional sekaligus meningkatkan daya tahan tubuh. Dalam kondisi stres kronis, sistem saraf simpatik menjadi hiperaktif dan kadar hormon kortisol meningkat tajam<sup>13</sup>. Akumulasi dari proses ini dapat memicu inflamasi kronis dan gangguan sistem imun. Praktik diam dalam bentuk MBSR mampu menurunkan stres dan meningkatkan fungsi makrofag dari tipe M1 (proinflamasi) menjadi M2 (antiinflamasi), sehingga mendukung proses penyembuhan alami dan memperkuat ketahanan tubuh<sup>14, 15, 16</sup>.

Melalui studi eksperimental terhadap penyintas kanker payudara, menunjukkan bahwa program MBSR secara signifikan memengaruhi respon hormonal dan imunologis, serta meningkatkan daya tahan fisiologis terhadap stres<sup>17</sup>. Hasil penelitian tentang MBSR yang lain menyampaikan adanya dampak positif pada kualitas hidup dan kesehatan psikologis, terutama dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan fleksibilitas emosional<sup>18</sup>.

Manfaat diam dalam bentuk *mindfulness* tidak hanya terbukti dalam konteks klinis, tetapi juga di bidang layanan kesehatan. Hasil penelitian menemukan bahwa perawat yang mengikuti program MBSR mengalami penurunan stres kerja dan peningkatan mekanisme koping secara signifikan<sup>19</sup>. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian lainnya, yang menunjukkan efektivitas MBSR dalam mengurangi persepsi

<sup>13</sup> Isdianto, A., Al Indunissy, N., & Fitrianti, N. (2025). Dampak kemarahan terhadap kesehatan: Pengaruh emosi negatif pada organ tubuh dan cara mengatasinya. *Jurnal Education and Development*, 13(1), 66-74. <https://doi.org/10.37081/ed.v13i1.7019>

<sup>14</sup> Lindsay, E. K., Creswell, J. D., Stern, H. J., Greco, C. M., Walko, T., Dutcher, J. M., ... & Marsland, A. L. (2022). Mindfulness-based stress reduction increases stimulated il-6 production among lonely older adults: a randomized controlled trial. *Brain, Behavior, and Immunity*, 104, 6-15. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2022.05.001>

<sup>15</sup> Lindsay, E. K., Marsland, A. L., Cole, S. W., Dutcher, J. M., Greco, C. M., Wright, A. G., ... & Creswell, J. D. (2023). Mindfulness-based stress reduction reduces proinflammatory gene regulation but not systemic inflammation among older adults: a randomized controlled trial. *Psychosomatic Medicine*, 86(5), 463-472. <https://doi.org/10.1097/psy.0000000000001264>

<sup>16</sup> Lindsay, E. K., Creswell, J. D., Stern, H. J., Greco, C. M., Dutcher, J. M., Lipitz, S. R., ... & Marsland, A. L. (2021). Mindfulness-based stress reduction buffers glucocorticoid resistance among older adults: a randomized controlled trial. *Psychosomatic Medicine*, 83(6), 641-649. <https://doi.org/10.1097/psy.0000000000000928>

<sup>17</sup> Chang, Y., Yeh, T., Chang, Y., & Hu, W. (2021). Short-term effects of randomized mindfulness-based intervention in female breast cancer survivors. *Cancer Nursing*, 44(6), E703-E714. <https://doi.org/10.1097/ncc.0000000000000889>

<sup>18</sup> George, A. J., Romate, J., & Rajkumar, E. (2021). Mindfulness-based positive psychology interventions: a systematic review. *BMC Psychology*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00618-2>

<sup>19</sup> Lin, L., He, G., Jin, Y., Gu, C., & Xie, J. (2018). The effects of a modified mindfulness-based stress reduction program for nurses: a randomized controlled trial. *Workplace Health & Safety*, 67(3), 111-122. <https://doi.org/10.1177/2165079918801633>



stres pada tenaga kesehatan<sup>20</sup>. Dengan demikian, diam yang terstruktur dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas kerja dan kesejahteraan individu di lingkungan profesional yang penuh tekanan.

Manfaat praktik *mindfulness* juga meluas ke bidang pendidikan. Guru dan siswa yang mengikuti pelatihan MBSR merasakan penurunan stres dan peningkatan hubungan emosional yang lebih sehat di lingkungan pembelajaran<sup>21</sup>. Hal ini menunjukkan bahwa diam yang terlatih mampu membangun kesadaran emosional dan resiliensi psikologis yang berdampak luas, tidak hanya pada individu tetapi juga dalam interaksi sosial.

Selain memperkuat kapasitas regulasi emosi, MBSR juga memiliki implikasi terhadap ekspresi genetik yang terkait dengan sistem imun. Praktik ini dapat memodifikasi ekspresi gen yang berhubungan dengan respons stres dan kekebalan, menambah dimensi baru terhadap pemahaman keterkaitan antara kesehatan emosional dan biologis<sup>22</sup>.

Temuan-temuan ini selaras dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya pengendalian diri, kesabaran, dan ketenangan hati dalam menghadapi ujian kehidupan. Islam mendorong umatnya untuk mengelola emosi melalui dzikir, tafakur, membaca Al-Qur'an, dan memilih diam daripada berbicara yang tidak bermanfaat. Perspektif ini menunjukkan bahwa diam bukan sekadar ketiadaan suara, tetapi merupakan bentuk kekuatan spiritual dan penguatan batin yang mendalam. Dengan mengintegrasikan pendekatan ilmiah dan nilai-nilai Islam, diam dapat dipahami sebagai terapi holistik yang menyentuh dimensi tubuh dan jiwa secara bersamaan.

## B. Perspektif Islam tentang Diam: Hikmah dan Spiritualitas

Dalam ajaran Islam, diam bukan sekadar tindakan pasif atau bentuk ketidakmampuan berkata-kata, melainkan manifestasi dari akhlak yang luhur, spiritualitas yang matang, serta bentuk kendali diri yang kuat. Rasulullah ﷺ bersabda, *لِيُصْمِتُ أَوْ خَيْرًا فَلْيَقُلْ الْآخِرَ وَالْيَوْمَ بِاللَّهِ يُؤْمِنُ كَانَ مَنْ* “Barang siapa beriman kepada Allah dan hari akhir, maka berkatalah yang baik dan jika tidak maka diamlah.” (HR. Bukhari no. 6018 dan Muslim no. 47). Hadis ini merupakan dasar kuat yang menunjukkan bahwa menjaga lisan adalah bagian penting dari keimanan dan integritas pribadi<sup>23</sup>.

Diam dalam konteks Islam adalah penghindaran dari ucapan yang sia-sia, menyakitkan, atau mengandung unsur maksiat. Seperti dikatakan Ibnul Mubarak ketika ditanya tentang nasihat Luqman kepada anaknya: “Jika berkata (dalam kebaikan) adalah perak, maka diam (dari berkata yang mengandung maksiat) adalah emas.”

<sup>20</sup> Eren, N. B. (2023). A stress management tool in nurses: mindfulness- based stress reduction. *Black Sea Journal of Health Science*, 6(3), 508-510. <https://doi.org/10.19127/bshealthscience.1274065>

<sup>21</sup> Gouda, S., Luong, M. T., Schmidt, S., & Bauer, J. (2016). Students and teachers benefit from mindfulness-based stress reduction in a school-embedded pilot study. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00590>

<sup>22</sup> Chang, Y., Yeh, T., Chang, Y., & Hu, W. (2021). Short-term effects of randomized mindfulness-based intervention in female breast cancer survivors. *Cancer Nursing*, 44(6), E703-E714. <https://doi.org/10.1097/ncc.0000000000000889>

<sup>23</sup> Sholihah, H. and Nurhayati, S. (2022). Prevention of violence against children in school through islamic parenting styles. *Society*, 10(2), 627-638. <https://doi.org/10.33019/society.v10i2.255>



(Jami'ul Ulum wal Hikam). Rasulullah ﷺ pun menekankan urgensi menjaga lisan dalam interaksinya dengan Mu'adz bin Jabal, dengan sabdanya,

هَلَّا لَّيَّيَّ يَا قُلْتُ هَذَا عَلَيْكَ كَفَّ قَالَ بِلِسَانِهِ فَأَخَذَ قَالَ اللَّهُ نَبِيَّ يَا بَلَى قُلْتُ كَلِمَةً بِمَلَايِكٍ أُخْرِكَ أَلَا عَلَى أَوْ وُجُوهِهِمْ عَلَى النَّارِ فِي النَّاسِ يَكْبُ وَهَلْ مُعَادُ يَا أُمُّكَ تَكَلَّمْتَ فَقَالَ بِهِ نَتَكَلَّمُ بِمَا لَمْؤَاخِذُونَ وَإِنَّا أَلَسْتِهِمْ حَصَائِدُ إِلَّا مَتَاخِرِهِمْ

“Maukah kuberitahukan kepadamu tentang kunci semua perkara itu?” Jawabku: “Iya, wahai Rasulullah.” Maka beliau memegang lidahnya dan bersabda, “Jagalah ini”. Aku bertanya, “Wahai Rasulullah, apakah kami dituntut (disiksa) karena apa yang kami katakan?” Maka beliau bersabda, “Celaka engkau. Adakah yang menjadikan orang menyungkurkan mukanya (atau ada yang meriwayatkan batang hidungnya) di dalam neraka selain ucapan lisan mereka?” (HR. Tirmidzi no. 2616).

Al-Qur'an pun menguatkan pandangan ini, khususnya dalam ayat berikut ini,

يَغْفِرُونَ لَهُمْ عَضِبُوا مَا وَإِذَا وَالْقَوَّحِشِ الْإِثْمِ كَبِيرٍ يَجْتَنِبُونَ وَالَّذِينَ

“Dan (bagi) orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan-perbuatan keji, dan apabila mereka marah mereka memberi maaf.” (QS. Asy-Syura: 37). Ayat ini menyebutkan bahwa ciri orang bertakwa adalah mampu menahan diri dari dosa besar dan amarah. Maka, diam menjadi simbol kedewasaan spiritual, bukan sekadar menahan kata, tetapi menahan reaksi negatif yang bisa menimbulkan dosa.

Rasulullah ﷺ juga mengajarkan strategi konkret dalam mengelola amarah, seperti dengan diam,

فَلَيْسُكَتٌ أَحَدُكُمْ غَضِبَ إِذَا وَ

“Jika salah seorang di antara kalian marah, maka diamlah.” (HR. Ahmad no. 239), serta mengubah posisi fisik,

يَضْطَجِعُ قَلٍ وَالْأَلِّ، الْغَضَبُ عَنْهُ ذَهَبَ فَإِنْ، فَلْيَجْلِسْ قَائِمًا وَهُوَ أَحَدُكُمْ غَضِبَ إِذَا

“Bila salah satu di antara kalian marah saat berdiri, maka duduklah. Jika marahnya telah hilang (maka sudah cukup). Namun jika tidak lenyap pula maka berbaringlah.” (HR. Abu Daud no. 4782). Bahkan, beliau menganjurkan berwudhu sebagai penyejuk amarah,

فَلْيَتَوَضَّأْ أَحَدُكُمْ غَضِبَ فَإِذَا بِالْمَاءِ النَّارُ تُظْفَأُ وَإِنَّمَا النَّارُ مِنْ خُلُقِ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ مِنَ الْغَضَبِ إِنَّ

“Sesungguhnya amarah itu dari setan dan setan diciptakan dari api. Api akan padam dengan air. Apabila salah seorang dari kalian marah, hendaknya berwudhu.” (HR. Abu Daud no. 4784).

Diam juga memiliki peran mendalam dalam praktik-praktik spiritual Islam seperti dzikir, tafakur, dan tadabbur, yang secara umum dilakukan dalam keheningan.

هَذَا خَلَقَتْ مَا رَبَّنَا وَالْأَرْضِ السَّمَوَاتِ خَلَقَ فِي وَيَتَفَكَّرُونَ جُنُوبِهِمْ وَعَلَى وَفَعُودًا قِيمًا اللَّهُ يَذْكُرُونَ الَّذِينَ النَّارِ عَذَابٍ فَعِنَّا سُبْحَانَكَ بَطْلًا

“(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, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka.” (QS. Ali Imran: 191). Dalam ayat ini Allah menggambarkan orang berakal sebagai mereka yang “mengingat Allah dalam keadaan berdiri, duduk, dan berbaring, serta memikirkan penciptaan langit dan bumi.” Keheningan ini bukanlah hampa, melainkan ruang batin yang mendalam untuk mendekat kepada Allah.

Psikologi modern pun mengonfirmasi manfaat diam dan kontemplasi dalam pengelolaan stres dan emosi. Studi menunjukkan bahwa praktik seperti *mindfulness*—



yang beririsan dengan konsep tafakur dalam Islam—dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan emosional<sup>24</sup>. Hasil penelitian lainnya juga mencatat bahwa keheningan dalam perawatan spiritual sangat bermanfaat dalam membentuk keterhubungan emosional yang mendalam, terutama pada konteks perawatan paliatif<sup>25</sup>.

Rasulullah ﷺ juga mengingatkan bahwa lisan memiliki dampak yang sangat besar bagi keselamatan akhirat seseorang. Dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu, Rasulullah ﷺ bersabda,

النَّارُ فِي حَرِيْفًا سَبْعِيْنَ بِهَا يَهْوَى بِأَسَا بِهَا يَرَى لَا بِالْكَلِمَةِ لَيْتَكَلَّمَ الرَّجُلَ إِنَّ

“Sesungguhnya seseorang berbicara dengan suatu kalimat yang dia anggap itu tidaklah mengapa, padahal dia akan dilemparkan di neraka sejauh 70 tahun perjalanan karenanya.” (HR. Tirmidzi no. 2314). Nabi ﷺ juga bersabda,

لَيْتَكَلَّمَ الْعَبْدَ وَإِنَّ دَرَجَاتٍ بِهَا اللَّهُ يَرْفَعُ ، بِالْأَلْفِ لَهَا يُلْقَى لَا اللَّهُ رِضْوَانٍ مِنَ الْكَلِمَةِ لَيْتَكَلَّمَ الْعَبْدَ إِنَّ جَهَنَّمَ فِيهَا يَهْوَى بِالْأَلْفِ لَهَا يُلْقَى لَا اللَّهُ سَخَطٍ مِنَ الْكَلِمَةِ

“Sesungguhnya ada seorang hamba berbicara dengan suatu perkataan yang tidak dia pikirkan lalu Allah mengangkat derajatnya disebabkan perkataannya itu. Dan ada juga seorang hamba yang berbicara dengan suatu perkataan yang membuat Allah murka dan tidak pernah dipikirkan bahayanya lalu dia dilemparkan ke dalam jahannam.” (HR. Bukhari no. 6478).

وَالْمَغْرِبِ الْمَشْرِقِ بَيْنَ مَا أَبْعَدَ النَّارِ فِيهَا يَهْوَى فِيهَا مَا يَتَّبِعُ مَا بِالْكَلِمَةِ لَيْتَكَلَّمَ الْعَبْدَ إِنَّ

“Sesungguhnya ada seorang hamba yang berbicara dengan suatu perkataan yang tidak dipikirkan bahayanya terlebih dahulu, sehingga membuatnya dilempar ke neraka dengan jarak yang lebih jauh dari pada jarak antara timur dan barat.” (HR. Muslim no. 2988). Oleh sebab itu, Imam Nawawi rahimahullah menegaskan pentingnya seseorang untuk berpikir terlebih dahulu sebelum berbicara, karena satu kalimat dapat menjadi penyebab turunnya murka Allah atau sebaliknya, menjadi sebab naiknya derajat seseorang (Syarh Muslim, 18/117).

Dengan demikian, dalam perspektif Islam, diam bukanlah bentuk penghindaran sosial atau sikap pasif, melainkan bentuk ibadah, kontrol diri, dan ekspresi dari kedalaman spiritual. Diam adalah sarana terapi jiwa, pelindung dari dosa lisan, dan pembuka pintu ketenangan batin. Integrasi nilai-nilai Islam ini dengan temuan ilmu psikologi kontemporer memperkuat bahwa diam yang disertai kesadaran adalah elemen penting dalam membentuk keseimbangan hidup yang holistik—secara fisik, emosional, dan spiritual.

### C. Diam yang Sehat: *Mindful Silence* dalam Islam dan Ilmu Sains

Diam yang sehat, atau *mindful silence*, adalah bentuk keheningan yang dilakukan secara sadar dan reflektif untuk membantu individu mengenali serta mengelola emosinya. Berbeda dari diam karena represi atau ketakutan, diam semacam ini justru merupakan proses aktif yang mendukung kesadaran emosional dan ketenangan jiwa tanpa reaksi impulsif. Penelitian dalam bidang neuropsikologi

<sup>24</sup> Liu, D., Zhou, X., Wu, X., Wang, Y., Fan, J., & Li, Z. (2024). Mindfulness-based stress reduction training and supplemented jinshui liujun decoction promote recovery in patients with non-small cell lung cancer. *World Journal of Psychiatry*, 14(12), 1876-1885. <https://doi.org/10.5498/wjp.v14.i12.1876>

<sup>25</sup> Bassett, L., Bingley, A., & Brearley, S. (2018). The contribution of silence to spiritual care at the end of life: a phenomenological exploration from the experience of palliative care chaplains. *Journal for the Study of Spirituality*, 8(1), 34-48. <https://doi.org/10.1080/20440243.2018.1431034>



menunjukkan bahwa diam sadar secara signifikan melibatkan sistem limbik—pusat emosional otak—yang membantu mengatur hormon kortisol dan serotonin. Kedua hormon ini penting dalam menjaga kestabilan emosi sekaligus memperkuat sistem imun tubuh<sup>26, 27</sup>.

Ajaran Islam juga telah lama menekankan pentingnya keheningan reflektif melalui praktik tafakur, tadabbur, dan dzikir. Dalam QS. Ali Imran: 191, Allah menjelaskan,

خَلَقْتَ مَا رَبَّنَا وَالْأَرْضَ وَالسَّمَوَاتِ خَلَقْتَ فِي وَتَتَفَكَّرُونَ جُنُوبِهِمْ وَعَلَى وَقُعُودًا قِيَمًا اللَّهُ يَذْكُرُونَ الَّذِينَ  
النَّارِ عَذَابَ فَقَدْ سَبَّحْتَكَ بِطَلَا هَذَا

“(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): “Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka”. Dalam ayat ini, umat Islam diajak merenungi ciptaan langit dan bumi. Dalam QS. Shad: 29, Allah bersabda,

الْأَلْبَابِ وَأُولَ لِيَتَذَكَّرَ آيَاتِهِ لِيَذَّبَرُوا مَبْرُكٌ إِلَيْكَ أَنْزَلْنَاهُ كِتَابٌ

“Ini adalah sebuah kitab yang Kami turunkan kepadamu penuh dengan berkah supaya mereka memperhatikan ayat-ayatnya dan supaya mendapat pelajaran orang-orang yang mempunyai fikiran.” Ayat ini mengajak untuk memahami makna Al-Qur’an secara mendalam (tadabbur). Sementara QS. Al-A’raf: 205 menganjurkan dzikir yang tenang dan tidak bersuara keras,

الْعَفْلِينَ مَنْ تَكُنْ وَلَا وَالْأَصْوَالِ دُؤُوبَالِغِ الْقَوْلِ مِنَ الْجَهْرِ وَدُونَ وَخَيْفَةً تَضْرَعًا نَفْسِكَ فِي رَبِّكَ وَادُّرُ

“Dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai”. Praktik-praktik ini sejalan dengan *mindfulness*, yaitu kehadiran penuh dalam keheningan yang berdampak langsung pada stabilitas psikologis dan koneksi spiritual<sup>28, 29</sup>.

Penelitian menunjukkan bahwa keheningan penuh kesadaran seperti ini mampu menurunkan tekanan darah, menekan stres, dan menurunkan peradangan yang merusak imunitas<sup>30</sup>. Dalam situasi seperti pandemi COVID-19, praktik kontemplatif Islam

<sup>26</sup> Fiddaroini, F. N., Yusuf, A., & Rachmawati, P. D. (2020). Effect of mindfulness-based cognitive therapy on symptoms of depression: a systematic review. STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan, 9(2), 761-771. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.383>

<sup>27</sup> Yosep, I., Mardhiyah, A., & Sriati, A. (2023). Mindfulness intervention for improving psychological wellbeing among students during covid-19 pandemic: a scoping review. Journal of Multidisciplinary Healthcare, Volume 16, 1425-1437. <https://doi.org/10.2147/jmdh.s411849>

<sup>28</sup> Geng, L., Wang, J., Cheng, L., Zhang, B., & Shen, H. (2019). Mindful learning improves positive feelings of cancer patients' family caregivers. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(2), 248. <https://doi.org/10.3390/ijerph16020248>

<sup>29</sup> Munsoor, M. S. and Sa'ari, C. Z. (2017). Contemplative framework and practices: an islamic perspective. Journal of Usuluddin, 45(1), 93-120. <https://doi.org/10.22452/usuluddin.vol45no1.4>

<sup>30</sup> Bernardi, M. L. D., Amorim, M. H. C., Salaroli, L. B., & Zandonade, E. (2020). Effects of hatha yoga on caregivers of children and adolescents with cancer: a randomized controlled trial. Escola Anna Nery, 24(1). <https://doi.org/10.1590/2177-9465-ean-2019-0133>



terbukti meningkatkan ketahanan emosional dan mengurangi distress psikologis<sup>31, 32</sup>. Hal ini menunjukkan bahwa keheningan dalam Islam bukan hanya bernilai spiritual, tetapi juga memiliki basis biologis yang menyehatkan.

Lebih jauh, diam sehat juga berkaitan dengan kecerdasan emosional dan interpersonal. Individu yang mampu mengendalikan ucapannya, menyimak dengan empati, dan berefleksi sebelum bereaksi cenderung memiliki hubungan sosial yang lebih baik dan tingkat stres yang lebih rendah<sup>33, 34</sup>. Dalam Islam, kemampuan ini adalah wujud dari akhlak karimah, sebagaimana ditegaskan dalam berbagai ayat dan hadis yang menganjurkan pengendalian diri dan menjaga lisan.

Selain itu, penelitian tentang *mindfulness meditation* menunjukkan bahwa keheningan aktif berkontribusi pada aktivasi jalur neuroplastisitas otak, sehingga dapat mencegah gangguan psikologis seperti kecemasan atau depresi<sup>35, 36</sup>. Jika dipadukan dengan nilai-nilai spiritual Islam, maka diam sadar menjadi alat terapi holistik: menyembuhkan jiwa, menenangkan tubuh, dan menyuburkan iman.

Dengan demikian, diam sehat bukanlah sekadar keheningan fisik, melainkan latihan spiritual dan psikologis yang mendalam. Diam seperti ini mengintegrasikan sistem syaraf, fungsi kognitif, dan kesadaran ilahiyah. Maka, baik dari sisi ilmu modern maupun Islam, *mindful silence* adalah medium penyembuhan total yang sangat relevan untuk menjawab tantangan kesehatan jiwa di era modern.

#### D. Diam yang Berbahaya: Represi Emosi dan Efeknya

Tidak semua bentuk diam membawa ketenangan atau kesehatan jiwa. Diam yang muncul akibat ketakutan, tekanan sosial, atau ketidakmampuan mengekspresikan diri disebut sebagai repressive silence. Diam seperti ini bukan hasil kesadaran spiritual, melainkan bentuk represi emosional yang secara ilmiah terbukti meningkatkan stres kronis dan memicu gangguan psikosomatik seperti nyeri otot, hipertensi, dan kecemasan<sup>37, 38</sup>. Dalam studi psikologi, represi emosional menyebabkan gangguan keseimbangan hormon dan meningkatkan peradangan sistemik.

<sup>31</sup> Fatima, S., Arshad, M., & Mushtaq, M. (2022). Religious coping and young adult's mental well-being during covid-19: testing a double moderated mediation model. *Archive for the Psychology of Religion*, 44(3), 158-174. <https://doi.org/10.1177/00846724221121685>

<sup>32</sup> Hafizah, N. and Uyun, Q. (2023). Examining how islamic coping reduces internet misuse through emotional self-regulation. *Journal an-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 8(2), 264-277. <https://doi.org/10.33367/psi.v8i2.4310>

<sup>33</sup> Slemp, G. R., Jach, H., Chia, A., Loton, D., & Kern, M. L. (2019). Contemplative interventions and employee distress: a meta-analysis. *Stress and Health*, 35(3), 227-255. <https://doi.org/10.1002/smi.2857>

<sup>34</sup> Mutalib, A. and Dylan, M. (2021). Teacher emotional intelligence in motivating student learning at smpn 24 batanghari jambi. *At-Tasyrih: Jurnal Pendidikan Dan Hukum Islam*, 7(1), 26-37. <https://doi.org/10.55849/attasyrih.v7i1.86>

<sup>35</sup> Wielgosz, J., Goldberg, S. B., Kral, T. R. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2019). Mindfulness meditation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15(1), 285-316. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093423>

<sup>36</sup> Shapero, B. G., Greenberg, J., Pedrelli, P., Jong, M. d., & Desbordes, G. (2018). Mindfulness-based interventions in psychiatry. *Focus*, 16(1), 32-39. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20170039>

<sup>37</sup> Dost, K., Heinrich, F., Graf, W., Brennecke, A., Kowalski, V., Leider, A., ... & Hajek, A. (2022). Predictors of loneliness among homeless individuals in germany during the covid-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12718. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912718>

<sup>38</sup> Maji, S. and Dixit, S. (2018). Self-silencing and women's health: a review. *International Journal of Social Psychiatry*, 65(1), 3-13. <https://doi.org/10.1177/0020764018814271>



Diam represif juga menghambat *affective expression*—yakni kemampuan mengenali dan mengomunikasikan emosi secara sehat. Individu yang diam karena takut dihakimi akan mengalami penurunan ketahanan emosional, dan dalam jangka panjang rentan terhadap depresi serta isolasi sosial<sup>39</sup>. Beberapa hasil studi menegaskan bahwa keterasingan sosial akibat ketidakmampuan mengungkapkan diri secara emosional berdampak buruk pada kesehatan mental<sup>40, 41</sup>.

Islam tidak membenarkan diam yang bersumber dari rasa takut atau tekanan. Rasulullah ﷺ bersabda,

مُنْكَرًا مِنْكُمْ رَأَى مَنْ: يَقُولُ ﷺ اللَّهُ رَسُولَ سَمِعْتُ: قَالَ، عَنْهُ اللَّهُ رَضِيَ الْخُدْرِيُّ سَعِيدِ أَبِي عَنْ مُسْلِمٍ رَوَاهُ «الإِيمَانِ أَوْضَعُ وَذَلِكَ فَبِقَلْبِهِ يَسْتَطِيعُ لَمْ فَإِنْ، فَبِلِسَانِهِ يَسْتَطِيعُ لَمْ فَإِنْ، بِيَدِهِ فَلْيَعِزَّهُ

Dari Abu Sa'id Al-Khudri radhiyallahu 'anhu, ia berkata, “Aku mendengar Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, ‘Barangsiapa dari kalian melihat kemungkaran, ubahlah dengan tangannya. Jika tidak bisa, ubahlah dengan lisannya. Jika tidak bisa, ingkarilah dengan hatinya, dan itu merupakan selemah-lemahnya iman.’” (HR. Muslim no. 49). Ini menunjukkan bahwa diam dalam Islam adalah bentuk hikmah dan pengendalian diri, bukan kepasrahan yang membahayakan akal dan jiwa.

Dalam konteks spiritualitas Islam, diam yang disyariatkan adalah pilihan aktif untuk menjaga kehormatan diri, menghindari dosa lisan, dan menunda respons reaktif yang bisa memicu kerusakan. Sebaliknya, diam karena represi mencerminkan ketakutan yang menekan moralitas dan keberanian untuk menyampaikan kebenaran. Islam mengajarkan bahwa kebebasan emosional dan ekspresi nilai moral merupakan bagian dari keimanan dan akhlak yang tinggi<sup>42</sup>.

Studi psikologi terbaru juga menyoroti bahwa menahan emosi tanpa ruang penyaluran yang sehat justru memperparah ketidakseimbangan mental dan fisik<sup>43</sup>. Hasil penelitian menegaskan bahwa kemampuan untuk mengekspresikan emosi adalah fondasi ketahanan psikologis<sup>44</sup>. Oleh karena itu, membedakan antara diam reflektif (*mindful silence*) dan diam represif sangat krusial bagi kesehatan holistik seseorang.

Dengan demikian, baik dalam perspektif Islam maupun psikologi kontemporer, diam yang sehat harus dipilih secara sadar dan dilandasi nilai-nilai spiritual atau

<sup>39</sup> Lannin, D. G., Vogel, D. L., Brenner, R. E., Abraham, W. T., & Heath, P. J. (2016). Does self-stigma reduce the probability of seeking mental health information?. *Journal of Counseling Psychology*, 63(3), 351-358.

<https://doi.org/10.1037/cou000108>

<sup>40</sup> Creese, B., Khan, Z., Henley, W., O'Dwyer, S., Corbett, A., Silva, M. V. D., ... & Ballard, C. (2021). Loneliness, physical activity, and mental health during covid-19: a longitudinal analysis of depression and anxiety in adults over the age of 50 between 2015 and 2020. *International Psychogeriatrics*, 33(5), 505-514.

<https://doi.org/10.1017/s1041610220004135>

<sup>41</sup> Heard, T., McGill, K., Skehan, J., & Rose, B. (2022). The ripple effect, silence and powerlessness: hidden barriers to discussing suicide in australian aboriginal communities. *BMC Psychology*, 10(1).

<https://doi.org/10.1186/s40359-022-00724-9>

<sup>42</sup> Gould, L., Angwin, E., Powell, R. A., & Lawrance, E. (2024). Healthcare workers' mental health during the covid-19 pandemic: a qualitative analysis of a text message-based nhs workforce support line. *BMJ Open*, 14(10), e084826. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-084826>

<sup>43</sup> Isdianto, A., Indunissy, N. A., & Fitrianti, N. (2025). 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>

<sup>44</sup> Marx, M., Young, S. Y., Harvey, J., Rosenstein, D., & Seedat, S. (2017). An examination of differences in psychological resilience between social anxiety disorder and posttraumatic stress disorder in the context of early childhood trauma. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02058>



reflektif. Sementara itu, diam yang dipaksakan akibat tekanan batin justru bertentangan dengan ajaran Islam yang mendorong keberanian, ekspresi adil, dan kejujuran diri. Integrasi antara nilai-nilai agama dan ilmu psikologi ini membantu membimbing individu untuk tidak terperangkap dalam diam yang membahayakan, serta mendorong penguatan emosi, iman, dan kesejahteraan jiwa secara menyeluruh.

### E. Peran Sosial: Memberi Ruang bagi Diam yang Menyembuhkan

Diam setelah peristiwa emosional bukanlah tanda kelemahan, melainkan bagian dari proses pemulihan yang alami dan sehat. Dalam konteks sosial dan ajaran Islam, diam semacam ini dipahami sebagai jeda terapeutik yang sangat diperlukan, bukan kekosongan komunikasi. Rasulullah ﷺ telah memberi teladan bagaimana menghadirkan empati dan literasi emosi, dengan memberi waktu dan ruang kepada sahabat yang sedang berduka atau terpukul secara emosional tanpa mendesak mereka untuk segera bicara.

Dari Anas bin Malik beliau berkata,

عَنْ إِبْنِ مَرْثَدَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ « وَأَصْبِرِي اللَّهُ أَتَيْتِي » فَقَالَ قَبْرٌ عِنْدَ تَبْكِي بِأَمْرٍ - وَسَلَّمَ عَلَيْهِ اللَّهُ صَلَّى - النَّبِيُّ مَرَّ صَلَّى - النَّبِيُّ بَابَ فَاتَتْهُ . - وَسَلَّمَ عَلَيْهِ اللَّهُ صَلَّى - النَّبِيُّ إِنَّهُ لَهَا فَحِيلٌ . تَعْرِفُهُ وَلَمْ ، بِمُصِيبَتِي تُصَبُّ لَمْ فَإِنَّكَ ، « الْأُولَى الصَّدَمَةَ عِنْدَ الصَّبْرِ إِنَّمَا » فَقَالَ . أَعْرِفُكَ لَمْ فَقَالَتْ بَوَائِبٍ عِنْدَهُ تَجِدُ فَلَمْ - وَسَلَّمَ عَلَيْهِ اللَّهُ

”Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam pernah melewati seorang wanita yang sedang menangis di sisi kuburan. Lalu beliau shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, ”Bertakwalah pada Allah dan bersabarlah.” Kemudian wanita itu berkata, ”Menjauhlah dariku. Sesungguhnya engkau belum pernah merasakan musibahku dan belum mengetahuinya.” Kemudian ada yang mengatakan pada wanita itu bahwa orang tersebut adalah Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam. Kemudian wanita tersebut mendatangi pintu (rumah) Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam. Kemudian dia tidak mendapati seorang yang menghalangi dia masuk pada rumah Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam. Kemudian wanita ini berkata, ”Aku belum mengenalmu.” Lalu Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, ”Sesungguhnya namanya sabar adalah ketika di awal musibah.” (HR. Bukhari no. 1283). Pendekatan ini mencerminkan prinsip rahmah (kasih sayang) dan ta’anni (ketenangan dan kesabaran), yang menjadi inti dari etika Islam dalam menghadapi kondisi emosional manusia.

Secara psikologis, keheningan yang diberikan secara sadar kepada seseorang yang tengah berproses secara emosional disebut *supportive silence*, dan terbukti mampu memfasilitasi stabilisasi emosi. Studi menunjukkan bahwa jeda diam yang diterima dengan dukungan sosial dapat mengaktifasi sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menenangkan tubuh dan pikiran, serta mengurangi kecemasan dan stres<sup>45</sup>. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyoroti bahwa memberikan waktu kepada individu untuk menyusun emosi mereka sendiri secara mandiri akan memfasilitasi penyembuhan yang lebih utuh<sup>46</sup>.

<sup>45</sup> Huang, Y. and Lee, Y. C. G. (2024). Blessing or curse: how the epigenetic resolution of host-transposable element conflicts shapes their evolutionary dynamics. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 291(2020). <https://doi.org/10.1098/rspb.2023.2775>

<sup>46</sup> Wu, K., Dhillon, N., Bajor, A., Abrahamson, S., & Kamakaka, R. T. (2023). Yeast heterochromatin only stably silences weak regulatory elements by altering burst duration. <https://doi.org/10.1101/2023.10.05.561072>



Diam yang disalahpahami sebagai ketidakpedulian justru bisa menjadi sumber konflik dan stigma dalam masyarakat. Oleh karena itu, penting bagi komunitas sosial untuk memahami bahwa diam dalam kondisi emosional bukan bentuk penolakan, melainkan jembatan menuju kejernihan batin dan kesiapan berkomunikasi. Sebuah studi menyatakan bahwa empati yang diwujudkan melalui kehadiran diam yang penuh pengertian dapat memperkuat ikatan sosial dan menjadi pelindung terhadap gangguan psikologis<sup>47</sup>.

Dalam nilai Islam, memberi ruang bagi diam tidak berarti membiarkan seseorang dalam kesendirian tanpa dukungan, tetapi menemaninya dengan kelembutan dan kesabaran<sup>48</sup>. Nabi Muhammad ﷺ tidak hanya mengajarkan pentingnya bicara yang baik, tapi juga pentingnya tahu kapan untuk diam dengan bijaksana. Oleh karena itu, memberi ruang bagi seseorang untuk diam setelah terpaan emosional mencerminkan kecerdasan emosional yang Islami sekaligus selaras dengan prinsip-prinsip psikologi modern tentang penyembuhan trauma.

Kesimpulannya, diam yang menyembuhkan adalah elemen penting dalam proses pemulihan emosional yang didukung oleh ilmu pengetahuan dan ajaran Islam. Peran sosial kita adalah menciptakan ruang aman dan penuh empati bagi mereka yang membutuhkan waktu untuk memulihkan diri dalam diam. Masyarakat yang memahami nilai ini akan lebih mampu membangun relasi yang sehat, memperkuat ketahanan kolektif, dan menumbuhkan budaya emosional yang dewasa dan spiritual.

#### 4. KESIMPULAN

Artikel ini menyimpulkan bahwa diam bukanlah bentuk kelemahan atau pelarian, melainkan ekspresi kekuatan spiritual dan mekanisme penyembuhan biologis yang terbukti efektif. Diam yang dilakukan secara sadar, khususnya dalam bentuk mindful silence, terbukti secara ilmiah dapat menurunkan stres, menstabilkan emosi, memperbaiki fungsi imun melalui pergeseran makrofag M1 ke M2, serta mendukung regulasi hormon dan keseimbangan sistem saraf. Dari sudut pandang Islam, diam diposisikan sebagai sikap reflektif yang dilandasi iman, ditunjukkan dalam praktik tafakur, tadabbur, dzikir tenang, serta pengendalian lisan sebagaimana diajarkan Rasulullah ﷺ. Namun, penting untuk membedakan antara diam yang sehat dan diam represif—yang terakhir justru berbahaya secara psikologis dan bertentangan dengan prinsip Islam yang mendorong keberanian menyampaikan kebenaran dan menolak kemungkaran. Oleh karena itu, membangun literasi emosi dan budaya empatik di masyarakat Muslim menjadi krusial untuk menciptakan ruang aman bagi diam yang menyembuhkan, sekaligus mencegah normalisasi penderitaan tersembunyi. Dengan integrasi antara temuan sains dan etika spiritual Islam, diam dapat dijadikan sarana terapi holistik yang menjawab tantangan kesehatan jiwa dan spiritualitas di era modern. Penulis mengungkapkan penghargaan yang mendalam kepada Rehab Hati Foundation atas segala bentuk bantuan, inspirasi, dan fasilitas yang telah diberikan selama proses penyusunan artikel ini. Peran lembaga tersebut sangat berkontribusi dalam memperluas wawasan penulis mengenai penerapan terapi Al-Qur'an – Ruqyah Syar'iyah dalam konteks pengobatan Islami. Semoga hasil tulisan ini dapat

<sup>47</sup> Pang, B. and Snyder, M. (2020). Systematic identification of silencers in human cells. *Nature Genetics*, 52(3), 254-263. <https://doi.org/10.1038/s41588-020-0578-5>

<sup>48</sup> 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>



turut berkontribusi secara positif dalam pengembangan terapi spiritual Islam dan mendorong integrasi yang lebih kuat antara nilai-nilai religius dan praktik medis kontemporer.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

- Adlini, M., Dinda, A., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. (2022). Metode penelitian kualitatif studi pustaka. *Edumaspul - Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>
- Bassett, L., Bingley, A., & Brearley, S. (2018). The contribution of silence to spiritual care at the end of life: A phenomenological exploration from the experience of palliative care chaplains. *Journal for the Study of Spirituality*, 8(1), 34–48. <https://doi.org/10.1080/20440243.2018.1431034>
- Batrisyia, T., & Rivauzi, A. (2023). Improving self-control of high school students in Padang city (viewed from the perspective of Islamic religious education). *Journal of Multidisciplinary Science Mikailalsys*, 1(2), 124–136. <https://doi.org/10.58578/mikailalsys.v1i2.1463>
- Bernardi, M. L. D., Amorim, M. H. C., Salaroli, L. B., & Zandonade, E. (2020). Effects of hatha yoga on caregivers of children and adolescents with cancer: A randomized controlled trial. *Escola Anna Nery*, 24(1). <https://doi.org/10.1590/2177-9465-ean-2019-0133>
- Chang, Y., Yeh, T., Chang, Y., & Hu, W. (2021). Short-term effects of randomized mindfulness-based intervention in female breast cancer survivors. *Cancer Nursing*, 44(6), E703–E714. <https://doi.org/10.1097/ncc.0000000000000889>
- Creese, B., Khan, Z., Henley, W., O'Dwyer, S., Corbett, A., Silva, M. V. D., ... & Ballard, C. (2021). Loneliness, physical activity, and mental health during COVID-19: A longitudinal analysis of depression and anxiety in adults over the age of 50 between 2015 and 2020. *International Psychogeriatrics*, 33(5), 505–514. <https://doi.org/10.1017/s1041610220004135>
- Dahlberg, H., & Dahlberg, K. (2019). Open and reflective lifeworld research: A third way. *Qualitative Inquiry*, 26(5), 458–464. <https://doi.org/10.1177/1077800419836696>
- Dost, K., Heinrich, F., Graf, W., Brennecke, A., Kowalski, V., Leider, A., ... & Hajek, A. (2022). Predictors of loneliness among homeless individuals in Germany during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12718. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912718>
- Eren, N. B. (2023). A stress management tool in nurses: Mindfulness-based stress reduction. *Black Sea Journal of Health Science*, 6(3), 508–510. <https://doi.org/10.19127/bshealthscience.1274065>
- Fadli, M. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Fatima, S., Arshad, M., & Mushtaq, M. (2022). Religious coping and young adult's mental well-being during COVID-19: Testing a double moderated mediation model. *Archive for the Psychology of Religion*, 44(3), 158–174. <https://doi.org/10.1177/00846724221121685>
- Fiddaroini, F. N., Yusuf, A., & Rachmawati, P. D. (2020). Effect of mindfulness-based cognitive therapy on symptoms of depression: A systematic review. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 761–771. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.383>



- Geng, L., Wang, J., Cheng, L., Zhang, B., & Shen, H. (2019). Mindful learning improves positive feelings of cancer patients' family caregivers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(2), 248. <https://doi.org/10.3390/ijerph16020248>
- George, A. J., Romate, J., & Rajkumar, E. (2021). Mindfulness-based positive psychology interventions: A systematic review. *BMC Psychology*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00618-2>
- Gouda, S., Luong, M. T., Schmidt, S., & Bauer, J. (2016). Students and teachers benefit from mindfulness-based stress reduction in a school-embedded pilot study. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00590>
- Gould, L., Angwin, E., Powell, R. A., & Lawrance, E. (2024). Healthcare workers' mental health during the COVID-19 pandemic: A qualitative analysis of a text message-based NHS workforce support line. *BMJ Open*, 14(10), e084826. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-084826>
- Hafizah, N., & Uyun, Q. (2023). Examining how Islamic coping reduces internet misuse through emotional self-regulation. *Journal an-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 8(2), 264–277. <https://doi.org/10.33367/psi.v8i2.4310>
- Heard, T., McGill, K., Skehan, J., & Rose, B. (2022). The ripple effect, silence and powerlessness: Hidden barriers to discussing suicide in Australian Aboriginal communities. *BMC Psychology*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00724-9>
- Huang, Y., & Lee, Y. C. G. (2024). Blessing or curse: How the epigenetic resolution of host-transposable element conflicts shapes their evolutionary dynamics. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 291(2020). <https://doi.org/10.1098/rspb.2023.2775>
- 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., Al Indunissy, N., & Fitrianti, N. (2025). Dampak kemarahan terhadap kesehatan: Pengaruh emosi negatif pada organ tubuh dan cara mengatasinya. *Jurnal Education and Development*, 13(1), 66–74. <https://doi.org/10.37081/ed.v13i1.7019>
- Isdianto, A., Indunissy, N. A., & Fitrianti, N. (2025). 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). 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>
- Jailani, M., & Utami, R. (2024). Improving self-awareness through Islamic education: Its implication on life detecting good awareness impacts a good lifestyle—An analysis of literature study. *Kontemplasi Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, 11(2), 171–192. <https://doi.org/10.21274/kontem.2023.11.2.171-192>
- Lin, L., He, G., Jin, Y., Gu, C., & Xie, J. (2018). The effects of a modified mindfulness-based stress reduction program for nurses: A randomized controlled trial.



- Workplace Health & Safety, 67(3), 111–122.  
<https://doi.org/10.1177/2165079918801633>
- Lindsay, E. K., Creswell, J. D., Stern, H. J., Greco, C. M., Dutcher, J. M., Lipitz, S. R., ... & Marsland, A. L. (2021). Mindfulness-based stress reduction buffers glucocorticoid resistance among older adults: A randomized controlled trial. *Psychosomatic Medicine*, 83(6), 641–649.  
<https://doi.org/10.1097/psy.0000000000000928>
- Lindsay, E. K., Creswell, J. D., Stern, H. J., Greco, C. M., Walko, T., Dutcher, J. M., ... & Marsland, A. L. (2022). Mindfulness-based stress reduction increases stimulated IL-6 production among lonely older adults: A randomized controlled trial. *Brain, Behavior, and Immunity*, 104, 6–15. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2022.05.001>
- Lindsay, E. K., Marsland, A. L., Cole, S. W., Dutcher, J. M., Greco, C. M., Wright, A. G., ... & Creswell, J. D. (2023). Mindfulness-based stress reduction reduces proinflammatory gene regulation but not systemic inflammation among older adults: A randomized controlled trial. *Psychosomatic Medicine*, 86(5), 463–472.  
<https://doi.org/10.1097/psy.0000000000001264>
- Liu, D., Zhou, X., Wu, X., Wang, Y., Fan, J., & Li, Z. (2024). Mindfulness-based stress reduction training and supplemented Jinshui Liujun decoction promote recovery in patients with non-small cell lung cancer. *World Journal of Psychiatry*, 14(12), 1876–1885. <https://doi.org/10.5498/wjp.v14.i12.1876>
- Maji, S., & Dixit, S. (2018). Self-silencing and women's health: A review. *International Journal of Social Psychiatry*, 65(1), 3–13.  
<https://doi.org/10.1177/0020764018814271>
- Manocha, R., Black, D., & Wilson, L. (2012). Quality of life and functional health status of long-term meditators. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2012, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2012/350674>
- Marx, M., Young, S. Y., Harvey, J., Rosenstein, D., & Seedat, S. (2017). An examination of differences in psychological resilience between social anxiety disorder and posttraumatic stress disorder in the context of early childhood trauma. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02058>
- Masuwai, A., Zulkifli, H., & Tamuri, A. (2023). The importance of self-assessment for Islamic education teacher as mudarris. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 12(2).  
<https://doi.org/10.6007/ijarped/v12-i2/17282>
- Moghadam, S., Malekian, S., & Karamshahi, M. (2016). Investigating the relationship between personality characteristics, self-control, and general health among the students of public and clinical psychology in Islamic Azad University of Ilam. *Journal of Basic Research in Medical Sciences*, 3(2), 20–25.  
<https://doi.org/10.18869/acadpub.jbrms.3.2.20>
- Mulang, H., & Putra, A. (2023). Exploring the implementation of ethical and spiritual values in high school education: A case study in Makassar, Indonesia. *Golden Ratio of Social Science and Education*, 3(1), 01–13.  
<https://doi.org/10.52970/grsse.v3i1.105>
- Munsoor, M. S., & Sa'ari, C. Z. (2017). Contemplative framework and practices: An Islamic perspective. *Journal of Usuluddin*, 45(1), 93–120.  
<https://doi.org/10.22452/usuluddin.vol45no1.4>



- Mutalib, A., & Dylan, M. (2021). Teacher emotional intelligence in motivating student learning at SMPN 24 Batanghari Jambi. *At-Tasyrih: Jurnal Pendidikan dan Hukum Islam*, 7(1), 26–37. <https://doi.org/10.55849/attasyrih.v7i1.86>
- Octavia, N., Setiyani, W., Rachmah, S., Rina, N., Alviasti, V., & Dinata, S. (2023). The effect of gratitude training on academic self-efficacy in students. *Taqrib*, 1(1), 27–33. <https://doi.org/10.61994/taqrib.v1i1.147>
- Pang, B., & Snyder, M. (2020). Systematic identification of silencers in human cells. *Nature Genetics*, 52(3), 254–263. <https://doi.org/10.1038/s41588-020-0578-5>
- Shapero, B. G., Greenberg, J., Pedrelli, P., Jong, M. D., & Desbordes, G. (2018). Mindfulness-based interventions in psychiatry. *Focus*, 16(1), 32–39. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20170039>
- Sholihah, H., & Nurhayati, S. (2022). Prevention of violence against children in school through Islamic parenting styles. *Society*, 10(2), 627–638. <https://doi.org/10.33019/society.v10i2.255>
- Slemp, G. R., Jach, H., Chia, A., Loton, D., & Kern, M. L. (2019). Contemplative interventions and employee distress: A meta-analysis. *Stress and Health*, 35(3), 227–255. <https://doi.org/10.1002/smi.2857>
- Tougas, M., Hayden, J., McGrath, P., Huguet, A., & Rozario, S. (2015). A systematic review exploring the social cognitive theory of self-regulation as a framework for chronic health condition interventions. *PLoS ONE*, 10(8), e0134977. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0134977>
- Wielgosz, J., Goldberg, S. B., Kral, T. R. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2019). Mindfulness meditation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15(1), 285–316. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093423>
- Wu, K., Dhillon, N., Bajor, A., Abrahamson, S., & Kamakaka, R. T. (2023). Yeast heterochromatin only stably silences weak regulatory elements by altering burst duration. *bioRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2023.10.05.561072>
- Yosep, I., Mardhiyah, A., & Sriati, A. (2023). Mindfulness intervention for improving psychological wellbeing among students during COVID-19 pandemic: A scoping review. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 16, 1425–1437. <https://doi.org/10.2147/jmdh.s411849>