



TASAWUF DAN PSIKOTERAPI ISLAM: MEMBEDAH KORELASI ANTARA PEMBERSIHAN JIWA (TAZKIYATUN NAFS) DENGAN EFEK TERAPI AL-QUR'AN

Arni¹, Ihda Ihromi², Basrian³

^{1,3} UIN Antasari, ² STAI Al-Falah, Indonesia

¹ arni@uin-antasari.ac.id, ² ihdaihromi88@gmail.com, ³ basrian@uin-antasari.ac.id

ARTICLE INFO

History

Published: 31 May 2026

Keywords: Psikoterapi Islam, Tazkiyatun Nafs, Tasawuf, Terapi Al-Qur'an, Kesehatan Mental



© Author(s) 2026

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRACT

Indonesia:

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan korelasi pembersihan jiwa atau Tazkiyatun Nafs dengan efek terapi Al-Qur'an khususnya dalam pembahasan psikoterapi Islam. Penelitian dilaksanakan dengan metode kualitatif pendekatan studi pustaka dengan merujuk pada berbagai literatur seperti artikel jurnal yang memuat hasil penelitian relevan antara psikoterapi Islam dan tazkiyatun nafs. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sifat Syifa Al-Qur'an berfungsi secara terapeutik untuk menenangkan jiwa, memperkuat mental, dan di saat bersamaan juga menurunkan stress melalui kegiatan membaca, mendengarkan, dan mentadabburi ayat-ayatnya. Psikoterapi dengan basis Al-Qur'an terbukti dapat menurunkan stress dengan meningkatkan hormon relaksasi. Secara teologis psikoterapi al-Qur'an berakar dari nilai tasawuf yaitu membersihkan jiwa dengan iman, dzikir, sabar, dan shalat, sementara secara neurobiologis, membaca Al-Qur'an secara perlahan dan mendalam berdampak pada munculnya hormon relaksasi sehingga stress dapat ditekan.

English:

This study aims to explain the correlation between soul cleansing or Tazkiyatun Nafs with the therapeutic effects of the Qur'an, especially in the discussion of Islamic psychotherapy. The study was conducted using a qualitative method with a library study approach by reviewing various literature such as journal articles containing relevant research results between Islamic psychotherapy and tazkiyatun nafs. The results of this study indicate that the Syifa nature of the Qur'an functions therapeutically to calm the soul, strengthen mental strength, and at the same time also reduce stress through the activities of reading, listening, and contemplating its verses. Psychotherapy based on the Qur'an has been proven to reduce stress by increasing relaxation hormones. Theologically, Qur'anic psychotherapy is rooted in the values of Sufism, namely cleansing the soul with faith, dhikr, sabar, and prayer. While neurobiologically, reading the Qur'an slowly and deeply has an impact on the emergence of relaxation hormones so that stress can be suppressed.

PENDAHULUAN

Sudah sejak awal abad 19 para ahli di bidang kedokteran menyadari bahwa terdapat hubungan antara kondisi psikis dan penyakit fisik yang dialami manusia. Hal ini merupakan bentuk hubungan resiprokal yang menunjukkan bahwa gangguan mental dapat menyebabkan pemrasalahan secara fisik, begitu pula sebaliknya.¹ Individu tanpa daya tahan yang tinggi terhadap tekanan memiliki kerentanan tinggi terhadap kondisi stress dan depresi. Oleh sebab itulah dalam hal ini diperlukan aspek-aspek yang mendukung manusia untuk dapat mengatasi, salah satunya adalah agama.¹

Apabila merujuk pada berbagai literatur agama dan perkembangan ilmu pengetahuan sebelumnya, manusia seringkali dipandang dari dua elemen yaitu jasmani dan rohani. Elemen jasmani merupakan bagian nampak dari manusia, memiliki bentuk, rupa, gaya, dan tersusun dari berbagai sistem organ. Sementara elemen rohani merupakan bagian yang memberikan nilai pada diri manusia, membuatnya tergerak untuk melakukan sesuatu, memiliki kedudukan, martabat, dan dihormati.² Masih berkaitan dengan urgensi elemen Rohani, Levin berpendapat bahwa kontribusi religiusitas pada seorang individu berdampak pada kemampuan bertahan dari tekanan psikologis dan mencegah munculnya permasalahan mental.¹

Selanjutnya dilakukan berbagai penelitian yang didasarkan pada pendapat Levin terkait religiusitas dan permasalahan kesehatan mental termasuk dalam konteks masyarakat Indonesia. Dalam hal ini, ditemukan bahwa agama mampu menjelaskan variabel kesehatan mental dengan skor koefisien determinasi mencapai 0,403 yang artinya mampu memprediksi kesehatan mental sampai 40,3%. Data ini merepresentasikan bahwa agama merupakan pendekatan yang relevan untuk mengupayakan kesehatan mental di Indonesia, terlebih masyarakat Indonesia dinilai agamis, religious, dan didasarkan pada prinsip Tuhan Yang Maha Esa.³

Pada ajaran telaah Islam, terdapat opsi untuk mengatasi permasalahan mental salah satunya adalah praktik tasawuf. Secara epistemologis, pendekatan tasawuf atau dikenal dengan sufistik merupakan metode mempelajari aspek psikologis individu dengan merujuk pada intuisi, perasaan, dan Ilham.¹ Terapi sufistik juga umum dikenal dengan terapi

¹ Alam Budi Kusuma, "Pendekatan Psychotherapy Al Quran dalam Gangguan Mental (Suatu Kajian Psikologi Agama)," *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam* 6, no. 1 (2017): 131.

² Ambo Tang, "Hakikat Manusia Dan Potensi Pedagogik." *Jurnal PAIDA Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong* 1 (2022).

³ Nita Trimulyaningsih, "Efektivitas psikoterapi Islam untuk meningkatkan kesehatan mental: Sebuah studi meta analisis." *Jurnal Psikologi Islam* 6, no. 1 (2019): 43-56.

psikopiritual atau psikoreligius yaitu upaya untuk mengatasi masalah dengan nilai-nilai keagamaan. Tujuan dilakukannya bukanlah mengubah kepercayaan dan iman dari penderita masalah, tetapi untuk membangkitkan kekuatan batin pasien sehingga dapat membantu proses terapi lain. Prinsip dasar yang digunakan dalam psikoterapi tasawuf adalah kesembuhan berasal dari Allah sementara para sufi ataupun tenaga profesional dalam hal ini hanyalah perantara.⁴

Upaya psikoterapi melalui tasawuf selalu erat dan tidak dapat dilepaskan dari upaya pembersihan jiwa atau tazkiyatun nafs. Sebab jiwa dipandang merupakan sebagai bagian krusial yang seringkali terseret pada keburukan karena hawa nafsu. Merujuk pada penjelasan Ibnu Qayyim, tazkiyatun nafs merupakan usaha untuk mengendalikan hawa nafsu yang secara konsisten mengajak pada keburukan serta tidak pernah puas dengan apa yang didapatkan. Karena tidak pernah merasa puas itulah seorang individu dapat terjerumus melanggar perintah dan larangan Allah. Asas dari Tazkiyatun Nafs merujuk pada Ibu Taimiyah adalah Iman dan Tauhid kepada Allah, dengan demikian upayanya dilakukan untuk membersihkan jiwa dari berbagai sikap tercela menuju jalan yang diridhai Allah dengan menjauhi larangan dan melaksanakan perintah seperti membaca dan mentadabburi Al Qur'an.¹

Selain sebagai pedoman hidup yang mengandung berbagai bimbingan, Al Qur'an juga berperan sebagai media penyembuhan, istilah yang digunakan adalah Syifa. Dalam hal ini Al Qur'an ditemukan berkontribusi pada proses penyembuhan psikis dengan menenangkan dan memberikan jawaban terhadap berbagai permasalahan yang dihadapi manusia.⁵ Penelitian berikut bertujuan untuk membedah korelasi antara upaya pembersihan jiwa dengan efek terapi Al Qur'an dalam konteks psikoterapi Islam.

METODE PENELITIAN

Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi pustaka. Pendekatan ini berfokus pada penelitian terhadap buku, artikel jurnal, dan literatur-literatur lain yang sesuai dengan topik. Dalam hal ini peneliti mengumpulkan data dengan membaca, merangkum, dan menganalisis berbagai rujukan mulai dari buku, artikel jurnal, dan berbagai hasil riset yang relevan dengan topik. Kemudian disusun pelaporan

⁴ Waslah. "Peran Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi Mengatasi Konflik Batin." *PROSIDING* 1, no. 1 (2017): 57-66.

⁵ S. Hariry, M. N. Pahlevi, dan A. R. Sentosa. "Nurjannah.(2023). Self-healing therapy in overcoming stress perspective of islamic psychology." *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 5, no. 1: 5355-5361.

secara sistematis sehingga topik yang dibahas dapat diambil kesimpulan.¹ Database yang digunakan dalam penelitian ini adalah Google Scholar dengan kata kunci psikoterapi Islam, Tazkiyatun Nafs, dan terapi Al Qur'an.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikoterapi Berbasis Al-Qur'an

Psikoterapi dengan basis Al-Qur'an umumnya mengacu pada isi pesan yang termuat dalam teksnya. Implementasi isi tuntunan Al-Qur'an merupakan bentuk psikoterapi yang pada beberapa penelitian efektif karena memberikan arahan yang jelas pada individu untuk berhasil baik itu dalam kehidupan dunia maupun akhirat. Dalam hal ini, terdapat beberapa hal yang menjadi sorotan yaitu:⁶

1. Al Qur'an memiliki sebutan Syifa atau yang diartikan dengan penyembuh. Al-Qur'an dinilai dapat berdampak secara langsung terhadap peningkatan penyembuhan psikis pada seorang individu dengan membantu menjawab berbagai persoalan yang dihadapi, sehingga memunculkan perasaan tenang.
2. Al Qur'an di saat bersamaan memuat berbagai pedoman hidup yang dapat menentramkan jiwa manusia setelah mendapatkan arahan untuk menyelesaikan sebuah permasalahan. Al-Qur'an juga memberikan pedoman terhadap kehidupan manusia sejak bangun sampai tidur lagi, sehingga ideal untuk dijadikan sebagai rujukan memaknai kegiatan sehari-hari.

Psikoterapi dengan basis Al-Qur'an pada dasarnya sudah dipraktikkan semenjak 14 abad lalu. Salah satu yang paling umum digunakan sebagai rujukan adalah Al-Qur'an Surat Yunus ayat 57 yaitu Al-Qur'an adalah penyembuh untuk penyakit dalam dada manusia. Adapun suratnya berbunyi sebagai berikut

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

“Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.”

Penafsiran terhadap ayat Al-Qur'an tersebut menjadi dasar dari berbagai bentuk psikoterapi berbasis Al-Qur'an yaitu:

⁶ S. Hariry, M. N. Pahlevi, dan A. R. Sentosa. "Nurjannah.(2023). Self-healing therapy in overcoming stress perspective of islamic psychology." Jurnal Pendidikan dan Konseling 5, no. 1: 5355-5361.

1. QHT atau Qur'an Healing Technique yang dilakukan dengan menggabungkan antara bekam, dzikir, dan Ruqyah Syar'iyah untuk mengeluarkan energi negatif. Praktik ini kemudian diperkuat dengan keyakinan bahwa setiap ayat Al-Qur'an memiliki kekuatan penyembuhan. Penelitian Zakiah dalam hal ini menunjukkan bahwa ketiga taktivitas tersebut dapat menurunkan gangguan gejala dan membantu mengatasi gejala psikologis dengan meningkatnya ketenangan.¹
2. Biblioterapi Al Qur'an yaitu tindakan membaca, merenungi dan menginternalisasikan ayat dalam kehidupan dan kepribadian seorang individu. Dasar pemikiran pada psikoterapi ini adalah surat Ar-Ra'd ayat 28 bahwa cara mendapatkan ketenangan adalah dengan mengingat Allah. Tindakan yang berikutnya dilakukan didasarkan pada perenungan makna surat Al-Baqarah ayat 153 dengan penekanannya terhadap shalat dan sabar untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental. Sebab baik shalat maupun bersabar sama-sama memiliki efek terapeutik yang secara efektif menguatkan kondisi mental seseorang, khususnya aktivitas Shalat dengan bentuknya yang mirip dengan meditasi.⁷ Selain keduanya, juga diambil tadabbur terhadap surat Yusuf tentang ketauhidan dan kesabaran untuk menghadapi permasalahan dalam hidup, empati yang berusaha untuk dibangun bukanlah mengarah kepada orang lain tetapi diarahkan pada diri sendiri untuk menghargai perjuangan. Dengan demikian membantu proses psikoterapi.
3. Psikoterapi Al-Qur'an dengan tadabbur terhadap surat Al-Muzammil ayat 1-10 dengan empat jenis aktivitas mulai dari qiyamul lail, membaca Al-Qur'an secara tartil, bersabar, dan menjauhkan diri dari lingkungan yang tidak baik. Dalam hal ini fokus utamanya adalah membaca Al-Qur'an dengan tartil atau secara perlahan, sehingga makna yang ada dalam ayat dapat diserap dengan baik. tujuannya adalah membuka ruang perenungan ayat, sehingga perasaan tenang dapat mengalir dari pembacaan ayat tersebut. Dengan demikian permasalahan psikis dan fisik dapat diatasi.¹
4. Psikoterapi berbasis Al-Qur'an dengan bentuk tadabbur terhadap ayat-ayat dalam surat Al Insyirah, yaitu melakukan pemulihan secara holistik mencakup spiritual dan emosional. Tadabbur terhadap surat Al-Insyirah difokuskan pada penjelasan tentang kelapangan dada dan keyakinan adanya kemudahan setelah kesulitan, sehingga rasa tenang dapat muncul. Al Insyirah juga memerintahkan untuk beribadah dan menghadapi

⁷ Jannatul Aulia, " Menggali Konsep Self Healing dalam Al-Qur'an." *MUSHAF JOURNAL: Jurnal Ilmu Al Quran dan Hadis* 5, no. 1 (2025): 59-67.

permasalahan secara sabar. Psikoterapi berbasis surat Al-Insyirah dilakukan dengan menerima pengalaman sebelumnya dan memandangnya sebagai bentuk ujian hidup untuk menguatkan iman. Psikoterapi yang didasarkan pada surat Al-Insyirah secara menyeluruh menekankan pada pentingnya tawakkal, sabar, dan spiritualitas untuk mengobati permasalahan mental.⁸

Merujuk pada pemaparan sebelumnya dapat dipahami terkait psikoterapi yang berbasis pada Al-Qur'an dengan berbagai bentuknya. Landasan teologis yang kuat pada psikoterapi berbasis Al-Qur'an kemudian diturunkan pada tingkatan praktis, relevan pada setiap orang yang percaya pada landasan tersebut. Hal inilah yang mendorong relevansi penggunaan psikoterapi islam untuk kehidupan masyarakat muslim. Tindakan-tindakan psikoterapi yang merujuk pada Al-Qur'an juga meskipun lebih efektif apabila dipandu oleh profesional, tetapi juga tidak mewajibkan untuk dilakukan bersama profesional. Dengan demikian seorang individu dapat melakukannya secara mandiri.

Mekanisme Kerja Terapi Al-Qur'an dalam Pembersihan Jiwa Secara Neurobiologis

Pada beberapa penelitian yang dilakukan sebelumnya, terdapat bukti bahwa aktivitas keagamaan seperti membaca Al-Qur'an secara perlahan dapat memicu terjadinya perubahan neurobiologis yang akhirnya berdampak pada kesehatan mental seperti merilis hormon relaksasi dan menurunkan hormon stress. Dalam hal ini penelitian oleh Juniar dan Putri menunjukkan mekanisme psikologis korelasi positif antara peningkatan kesehatan mental dengan membaca Al-Qur'an.¹

Dalam hal ini membaca Al-Qur'an yang diikuti dengan pendalaman batin dan pemikiran terhadap maknanya yang terkandung di dalamnya, membuka ruang pada diri individu untuk menerima berbagai informasi yang menenangkan jiwa. Penelitian oleh Juniar dan Putri sebelumnya menyoroti pada hal kebiasaan, artinya kebiasaan merujuk pada pemahaman bahwa seorang individu membaca Al-Qur'an secara rutin dan dilakukan sehari-hari. Kebiasaan inilah yang kemudian berdampak pada pemahaman individu terhadap Al-Qur'an, kebiasaan yang semakin sering meningkatkan intensitas membaca Al-Qur'an sehingga selaras dengan peningkatan pemahamannya. Korelasi antara kebiasaan membaca Al-Qur'an dengan pemahaman akan makna di dalamnya, ada pada nilai terapeutik dalam

⁸ Fitri Jayanto, Citra Amelia Miftahurrizka, Faiha Sabita Ulaya, Nur Ilmiah, dan Edi Hermanto. "Self-Healing in the Qur'an (Study of Interpretation in Surah Al-Insyirah): Self-Healing dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran dalam Surah Al-Insyirah)." *Al-Mababits: Jurnal Studi Al-Qur'an, Hadis dan Tafsir* 1, no. 2 (2024).

praktik aktivitas keagamaan. Individu yang terbiasa membaca Al-Qur'an memiliki ruang refleksi yang lebih luas, sehingga memicu munculnya rasa tenang dan mengurangi beban psikologisnya.⁹

Membaca Al-Qur'an pada dasarnya merupakan kegiatan untuk menjalin komunikasi dengan Allah melalui ayat-ayat-Nya. Bacaan Al-Qur'an yang dilantunkan secara perlahan memberikan efek relaksasi melalui getaran suara dari telinga, kemudian memasuki sel otak sehingga berdampak pada berbagai bagian dalam tubuh. Terapi membaca Al-Qur'an secara perlahan tetapi dengan intensitas tinggi ditemukan dapat menurunkan kecemasan dan stress. Hal ini bukan karena pikiran individu menjadi teralihkan untuk bacaannya, tetapi karena dengan membaca perlahan tubuh melambatkan tempo pikiran dan pergerakannya. Dengan demikian tubuh dapat merilis hormon endofin yang memunculkan perasaan tenang, melambatkan detak jantung dan pernapasan, serta menurunkan tekanan darah dan kecepatan gelombang otak.¹

Dampak Psikoterapi Al-Qur'an pada Permasalahan-Permasalahan Psikologis

Psikoterapi Al-Qur'an ditemukan tidak hanya berdampak positif terhadap permasalahan psikologis secara teoritis sebagaimana dijelaskan di atas baik itu secara teologis maupun neurobiologis. Dalam hal ini penelitian oleh Yudhani dkk., menunjukkan bahwa psikoterapi Al-Qur'an dapat diterapkan pada anak-anak sekolah untuk menurunkan kecemasannya ketika hendak menghadapi ujian. Implementasinya adalah dengan melakukan tadabbur terhadap ayat-ayat Al-Qur'an dan memahami makna untuk penguatan psikis anak-anak yang hendak menghadapi ujian. Praktik yang dilakukan adalah secara berturut selama lima hari para siswa dibiasakan untuk membaca Al-Qur'an perlahan bersama-sama. Penelitian oleh Yudhani dilakukan dengan model quasi-eksperimen yang artinya dilakukan pengacakan pada sampel dan dibentuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang secara eksplisit menunjukkan perbedaan skor pada kecemasannya.¹⁰

Tidak hanya terbatas pada subjek anak-anak sekolah, psikoterapi dengan membaca dan mentadabburi Al-Qur'an bahkan juga ditemukan pada lansia yang berada di panti jompo. Dalam hal ini para lansia yang berada di panti umumnya memiliki rasa tertekan atau stress karena merasa dibuang, ditinggalkan, dan diabaikan oleh anak-anaknya. Sebab pada dasarnya

⁹ Ibid

¹⁰ Eri Yudhani, Veni Suharti, Annisa Adya, and Eliza Sutri Utami. "Efektivitas Membaca Dan Mentadabburi Al-Quran Dalam Menurunkan Kecemasan Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Sekolah." *Jurnal Psikoislamedia* 2, no. 1 (2017): 23-31.

tidak sedikit lansia yang ingin tinggal dan dirawat oleh anak-anaknya. Penelitian oleh Saseno dan Arifah menunjukkan korelasi kuat dalam hal ini, bahwa para lansia di Panti Sosial Tresna Werdha, Pakem, Yogyakarta yang secara rutin membaca dan merenungkan makna Al-Qur'an dapat menurunkan tingkat depresi dalam dirinya.¹

Sabar dan Shalat dalam Tinjauan Psikoterapi Al-Qur'an

Berdasarkan tadabbur pada ayat Al-Qur'an seorang individu dapat beranjak tidak hanya membaca, tetapi juga mengamalkan perintah di dalamnya. Salah satunya adalah pada surat Al-Baqarah ayat 153, disebutkan bahwa bersabar ketika meminta pertolongan merupakan perintah tegas. Kesabaran merupakan satu obat psikis yang memungkinkan seorang individu untuk membersihkan hatinya. Sebab seorang individu baru akan dapat benar-benar bersabar setelah memahami bahwa apapun yang terjadi di dunia adalah atas seizin Allah. Dengan keimanan inilah akan muncul kesabaran. Sementara berdoa merupakan sarana terbaik untuk meminta tolong seberat apapun permasalahan yang dihadapi. Kembali kepada Allah dengan bersujud dan mentadabburi ayat-ayatnya dapat diartikan sebagai bentuk penerimaan seseorang terhadap respon dan tingkah lakunya. Dengan demikian bersabar dan meminta tolong melalui doa merupakan solusi paling baik yang dapat dilakukan hamba ketika menghadapi permasalahan sebagaimana diajarkan dalam ajaran tasawuf.¹¹

Nilai sabar dan berdoa kepada Allah untuk meminta pertolongan ketika menghadapi masalah sebenarnya sudah pernah muncul pada ayat 45, tetapi dikuatkan lagi pada ayat 135 sebagaimana di atas. Kata sabar dan shalat dalam kedua ayat tersebut selalu muncul beriringan. Hal ini merujuk pada penjelasan Sayyid Qutb bahwa shalat tidak hanya dipandang sebagai bentuk ritual tetapi juga sarana penguatan kesabaran dalam mengatasi permasalahan hidup. Shalat pada dasarnya merupakan aktivitas dengan konsentrasi tinggi, sehingga ketika dilakukan secara perlahan dan berserah diri maka akan membawa manfaat yang lebih besar pada diri individu dibandingkan sekedar ritual. Seorang individu yang secara rajin berdoa tidak hanya akan mendapatkan manfaat secara spiritual, tetapi juga mendorongnya untuk kuat menghadapi cobaan kehidupan.¹

Berkaitan dengan psikoterapi Al-Qur'an kedua ayat tersebut merupakan bentuk implementatif yang umumnya dilakukan bersamaan dengan upaya membaca Al-Qur'an.

¹¹ Indah Kirana, and Sulidar Sulidar. "Self Healing dalam Al-Qur'an (Analisis Surah Al-Baqarah Ayat 153 Perspektif Sayyid Quthb)." *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan* 18, no. 6 (2024): 4109-4122.

Ketika menghadapi sebuah cobaan, seorang hamba dapat mengalami kesulitan untuk menghadapinya sehingga diberikan kedua perintah itu untuk mendapatkan kelegaan. Kedua ayat ini juga menunjukkan bahwa Allah menjamin jalan keluar untuk hambanya yang sabar dan berusaha untuk mencari pertolongan Allah. Pada ayat 153 menekankan pada kelegaan sebagaimana dijelaskan sebelumnya, Allah menyertai orang-orang yang sabar, serta kesabaran merupakan sumber dukungan ilahi dan kekuatan secara spiritual. Sementara pada ayat 45 dijelaskan kesulitan yang mungkin muncul ketika melakukan shalat, kecuali bagi orang-orang yang takwa dan mendalami ibadahnya. Merujuk pada penjelasan Sayyid Qutb, shalat tidak hanya dipandang sebagai bentuk kewajiban formal, tetapi juga upaya untuk menyucikan hati. Sebab pembacaan dan tilawah Al-Qur'an saja tanpa melakukan perintah di dalamnya, pada dasarnya merupakan bentuk psikoterapi yang tidak lengkap. Masih pada rujukan yang sama, shalat yang dilakukan dengan kesabaran dan kesadaran penuh merupakan cara untuk mengatasi berbagai permasalahan hidup, memperoleh ketenangan batin, dan mendekatkan diri dengan Allah.¹²

Al-Qur'an mengakui bahwa manusia merupakan makhluk yang sering berkeluh kesah ketika permintaannya lambat untuk dikabulkan. Bahkan tidak jarang berusaha menginginkan jawaban instan untuk doa dan permintaan yang diinginkan tanpa memikirkan waktu yang tepat serta hikmah di dalamnya. Merujuk pada Sayyid Qutb dijelaskan bahwa sikap tidak sabar itulah yang merepresentasikan egoism manusia sehingga terkesan tidak menghargai hikmah Allah yang telah mengatur segala sesuatu dalam rencana yang sempurna. Oleh sebab itulah kedua ayat tersebut menunjukkan cara-cara yang dapat dilakukan oleh manusia untuk menghadapi permasalahan hidup, terutama ketika permintaannya tidak kunjung terkabul. Kesadaran bahwa manusia memang diciptakan suka mengeluh, tetapi di saat bersamaan berusaha untuk sabar merupakan kunci untuk menghadapi tantangan dan ujian dari Allah. Dengan kesadaran inilah seorang hamba dapat selalu berprasangka baik kepada Allah bahwa doanya akan dikabulkan di waktu yang tepat. Kedua ayat tersebut juga menekankan bahwa manusia idealnya memahami bahwa cobaan dan rasa sengsara merupakan ujian terhadap rasa sabar dan keimanan. Keduanya sangat penting untuk menguatkan hubungan spiritual hamba dengan Tuhannya.¹

Dalam Islam nilai sabar tidak hanya diartikan sebagai tindakan untuk tidak marah dan mengeluh ketika bertemu dengan kesulitan, tetapi juga berkaitan dengan ketekunan untuk

¹² Ibid

menjalankan peribadatan dan taat kepada Allah dalam kondisi yang kesulitan sekalipun. Dalam ilmu tasawuf, nilai sabar juga mendorong seorang individu untuk berusaha memahami bahwa kesabaran dan ketekunan merupakan kunci untuk mengatasi setiap cobaan. Pada konteks psikoterapi kesabaran membantu individu untuk mengatasi rasa cemas, stress, dan ketegangan secara emosional dalam kehidupan keseharian. Di sisi lain kesabaran yang dipadukan dengan Shalat yang dalam ajaran Islam juga merupakan sarana komunikasi langsung dengan Allah, merupakan kombinasi yang dinilai efektif. Sebab pada waktu tersebut seorang muslim memiliki waktu untuk introspeksi dengan mengingat kembali peran hidup serta tujuan diciptakannya. Pemusatan rasa hormat dan peribadatan secara mendalam kepada Allah memunculkan kekuatan dan ketenangan untuk menyelesaikan berbagai bentuk masalah, termasuk masalah mental.¹³

Proses psikoterapi Al-Qur'an juga mencakup berbagai aspek psikologis mendalam. Bahkan dari hanya satu nilai tasawuf yaitu sabar, terdapat berbagai aspek kehidupan yang terlibat. Kesabaran relevan dengan kemampuan pengendalian diri, mengelola emosi, dan resilien terhadap kehidupan yang tidak pasti. Sementara mentadabburi Al-Qur'an merupakan aktivitas spiritual yang mendalam sehingga menguatkan seorang individu dengan berbagai cerita dan hikmah yang diambil baik dari nash yang berisikan ajaran maupun cerita. Konsistensi dan menjaga intensitas membaca Al-Qur'an seorang individu akan mendapatkan dampak positif untuk menghalau stress dan meningkatkan kualitas hidup secara holistik. Hal ini terlebih ketika dipadukan dengan shalat yang perintahnya juga termuat dalam Al-Qur'an. Sabar dan shalat secara bersamaan menekankan pada keikhlasan dan penghargaan pada proses, bukan hanya hasil.

Relevansi Psikoterapi Al-Qur'an pada Pengembangan Psikoterapi Islam di Era Modern

Kerangka konsep jiwa manusia merujuk pada Al-Qur'an tidak hanya dapat dijadikan sebagai dasar untuk memahami psikologis manusia dari sudut pandang Islam, tetapi di saat bersamaan juga merupakan dasar untuk mengembangkan model psikoterapi yang seimbang antara aspek spiritual, emosional, kognitif, sosial, dan fisiologis. Dimensi-dimensi yang menyusun manusia dalam penjelasan Al-Qur'an mencakup

¹³ Indah Kirana, and Sulidar Sulidar. "Self Healing dalam Al-Qur'an (Analisis Surah Al-Baqarah Ayat 153 Perspektif Sayyid Quthb)." *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan* 18, no. 6 (2024): 4109-4122.

1. Spiritual dengan iman, dzikir, dan takwa
2. Emosional dengan sabar dan kemampuan untuk mengendalikan amarah merujuk pada surat Ali Imran ayat 134
3. Kognitif dengan akal sehat dan hikmah pengalaman merujuk pada surat Al-Baqarah ayat 269
4. Sosial dengan ukhuwah atau hubungan dengan orang lain merujuk pada surat AL Hujurat ayat 10
5. Fisik merujuk pada surat Al-Baqarah ayat 168

Di sisi lain psikologi modern yang banyak dijadikan dasar untuk pengembangan psikoterapi pada umumnya juga memandang manusia dari berbagai aspek yaitu

1. Biologis yang mencakup neurokimia dalam otak
2. Psikologis yang mencakup emosi dan perilaku
3. Sosial yang mencakup hubungan individu dengan lingkungan

Berdasarkan kedua pemahaman inilah pada dasarnya ditemukan relevansi bahwa baik Islam maupun teori psikologi modern memandang manusia sebagai makhluk dengan berbagai dimensi atau multidimensi. Namun perbedaannya adalah teori psikologi modern memandang spiritualitas sebagai faktor pendukung, bukan dimensi inti sebagaimana dalam Al-Qur'an.¹⁴

Apabila merujuk pada tinjauan Al-Qur'an, kondisi sehat mental merupakan kondisi jiwa yang tenang, seimbang, dan bersih atau tazkiyatun nafs. Dengan demikian seorang individu mampu menghadapi tantangan kehidupan bermodalkan sabar dan syukur sesuai dengan petunjuk Allah dalam Al Qur'an surat Al-Fajr ayat 27 sampai 30. Tujuan akhir yang hendak dicapai adalah mendapatkan Bahagia di dunia dan selamat di kehidupan akhirat. Di sisi lain kesehatan mental pada teori psikologi modern juga memiliki makna yang cukup relevan. WHO menjelaskan bahwa kondisi sehat mental merupakan keadaan ketika seorang individu mampu menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari, sadar terhadap potensi-potensinya, bekerja secara produktif dan memberikan kontribusi pada masyarakat. Berdasarkan kedua pemahaman ini dapat dipahami bahwasanya pada makna Al-Qur'an, dimensi spiritual merupakan bagian yang sangat penting, sementara pada teori modern fokus pada fungsi sosial dan psikologis.¹

¹⁴ Fadhillah, Muhammad. " Al-Quran dan Ilmu Jiwa: Perspektif Psikoterapi Islam dalam Kesehatan Mental Kontemporer." Al-Fathanah: Jurnal Studi Islam dan Pendidikan Agama Islam, 5 No. 1 (2025): 53-66.

Oleh sebab itulah kondisi permasalahan mental dalam Al-Qur'an tidak hanya berkaitan dengan masalah psikologis, tetapi merupakan kondisi tidak seimbang antara pikiran, perasaan, dan perilaku yang sesuai dengan nilai ilahi. Konsep yang memandang manusia sebagai makhluk multidimensi berimplikasi pada cara pandang kondisi sehat mental secara integrative antara setiap dimensi. Al-Qur'an mengistilahkan individu yang sehat mental dengan berbagai istilah mulai dari hati yang bersih dalam surat Asy-sy'ara ayat 88-89, jiwa yang tenang dalam surat Al Fajr ayat 27-30, dan petunjuk pedoman hidup dalam surat Al-Baqarah ayat 2. Pada pemahaman menurut Al-Qur'an, individu yang sehat mental adalah orang-orang yang mampu mengendalikan emosi, berpikir secara jelas, menjaga perilaku atau akhlaknya, serta tidak kalah penting yaitu memiliki hubungan baik tidak hanya dengan orang lain dan diri sendiri, tetapi juga dengan Allah sebagai Tuhannya.¹⁵

Psikoterapi Al-Qur'an merupakan pendekatan terapeutik yang mengintegrasikan antara berbagai psinsip psikologi dengan nilai praktik agama dalam ajaran Islam. Dalam hal ini tidak hanya berfokus pada gejala-gejala masalah psikologis tetapi juga meninjau aspek moral dan spiritual seseorang. Oleh sebab itulah keluaran yang diharapkan pada akhirnya adalah seorang individu dapat memulihkan keseimbangan dirinya secara utuh mencakup emosi, perilaku, pikiran, dan relasi dengan Tuhan. Psikoterapi Al-Qur'an pada dasarnya befokus pada aktivitas membaca, mendengar, dan merenungkan makna dalam Al-Qur'an. Selama prosesnya bermanfaat untuk terapi kognitif yang mengubah kerangka pikir negatif menjadi lebih optimis, penuh harapan, dan positif. Al-Qur'an selain bermanfaat untuk pengubahan kognitif juga merupakan sumber rujukan untuk model psikoterapi Islam lain di era modern mencakup:¹

1. Terapi dzikir yang berfokus untuk mengingat dan menyebut nama Allah.
2. Terapi Shalat yang meluaskan makna shalat tidak hanya pada kewajiban tetapi juga bentuk meditasi dan refleksi untuk stabilitas emosi, peningkatan fokus, dan menghubungkan diri dengan Tuhan secara mendalam
3. Terapi sabar yang fokus pada membina mental individu agar lebih tegar, tabah, dan ikhlas untuk menghadapi permasalahan dalam kehidupan. Dalam hal ini dikembangkan model psikoterapi sabar dengan tahapan yang jelas mencakup monitoring diri, identifikasi pemicu, relaksasi, penguatan spiritualitas, dan penguatan kesabaran

¹⁵ Wa Ode Annisa Maharani, Vivik Shofiah, and Khairunnas Rajab. "Model Psikoterapi Sabar Dalam Perspektif Psikologi Islam." *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum* 3, no. 2 (2025): 139-147.

Integrasi psikologi Al-Qur'an dalam teori modern untuk mengembangkan model psikoterapi tidak hanya terbatas dalam bentuk ritual peribadatan seperti dzikir dan shalat, tetapi juga terdapat bentuk psikoterapi berbasis Al-Qur'an lainnya seperti¹⁶

1. Cognitive Behavioral Therapy Islam yang fokusnya adalah mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif dengan integrasi konsep istighfar dan taubat
2. Mindfulness Islam yang menjadikan membaca Al-Qur'an sebagai bentuk muraqabah. Model ini umumnya dipadukan dengan dzikir untuk melatih kesadaran penuh pada individu
3. Narrative Therapy Islam yang didasarkan pada berbagai kisah dalam Al-Qur'an untuk menjadi inspirasi dan refleksi
4. Group Therapy Islam yang berfokus pada nilai ukhuwah atau persaudaraan untuk mengatasi masalah kesehatan mental. Fokusnya adalah mendapatkan dukungan emosional antar anggota kelompok sehingga proses penyembuhan dapat berjalan lebih baik.

Integrasi berbagai psikoterapi Al-Qur'an dengan teknik-teknik lainnya relevan dengan keyakinan dan nilai religious pada individu sehingga mampu meningkatkan penerimaan, motivasi, dan keberlanjutan proses penyembuhan.

KESIMPULAN

Psikoterapi Al-Qur'an dengan ajaran tasawuf menekankan bahwa pembersihan jiwa atau tazkiyatun nafs berakar pada keimanan, eksabaran, dan kedekatan dengan Allah secara spiritual. Peranan Al-Qur'an sebagai syifa atau penyembuh tidak hanya berbentuk ketenangan batin tetapi juga perubahan neurobiologis seperti penurunan stress dan peningkatan hormon relaksasi ketika mentadabburi ayat di dalamnya. Tadabbur terhadap ayat-ayat Al-Qur'an selain sebagai bentuk psikoterapi tetapi juga menurunkan bentuk terapi lainnya seperti dzikir, shalat, dan sabar yang secara keseluruhan berupaya untuk membersihkan jiwa, menenangkan pikiran, dan memunculkan kesadaran secara spiritual.

Psikoterapi Al-Qur'an juga relevan dengan teori psikologi modern yang menekankan keseimbangan antara aspek biologis, sosial, psikologis, dan spiritual, meskipun berbeda pada penekanan spiritualitas yang dijadikan sebagai aspek inti ataupun tidak. Turunan psikoterapi Al-Qur'an tidak hanya terbatas pada kegiatan peribadatan lain tetapi juga bentuk

¹⁶ Muhammad Fadhillah. " Al-Quran dan Ilmu Jiwa: Perspektif Psikoterapi Islam dalam Kesehatan Mental Kontemporer." Al-Fathanah: Jurnal Studi Islam dan Pendidikan Agama Islam, 5 No. 1 (2025): 53-66.

psikoterapi modern seperti CBT Islam, Mindfulness Islam, dan Narrative Therapy Islam. Hal ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak hanya sebagai tuntunan hidup tetapi juga merupakan pendekatan untuk pembersihan jiwa secara holistik, sehingga terbentuk individu yang sabar, tenang, dan beriman kuat untuk menghadapi permasalahan kehidupan.

DAFTAR PUSTAKA

- Kusuma, Alam Budi, "Pendekatan Psychotherapy Al Quran dalam Gangguan Mental (Suatu Kajian Psikologi Agama)," *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam* 6, no. 1 (2017): 131.
- Khoirudin, Ahmad. "Integrasi Tasawuf Dalam Logoterapi Sebagai Psikoterapi Santri Gangguan Jiwa Di Pp. Al-Syifa: Integrasi Tasawuf Dalam Logoterapi Sebagai Psikoterapi Santri Gangguan Jiwa Di Pp. Al-Syifa." *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi* 3, no. 1 (2022): 1-22.
- Ihromi, Ihda. "Implementasi Terapi Al-Qur'an sebagai Alternatif Psikoterapi dalam Kajian Tasawuf: Implementation of Quranic Therapy as an Alternative Psychotherapy in Sufism Studies." *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 4, no. 3 (2025).
- Ellsworth, Robert B., and Janet B. Ellsworth. "Special issue on spirituality, mental health and wellbeing." *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies* 7, no. 2 (2010).
- Yudhani, Eri, Veni Suharti, Annisa Adya, and Eliza Sutri Utami. "Efektivitas Membaca Dan Mentadabburi Al-Quran Dalam Menurunkan Kecemasan Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Sekolah." *Jurnal Psikoislamedia* 2, no. 1 (2017): 23-31.
- Fadhillah, Muhammad. "Al-Quran dan Ilmu Jiwa: Perspektif Psikoterapi Islam dalam Kesehatan Mental Kontemporer." *Al-Fathanah: Jurnal Studi Islam dan Pendidikan Agama Islam*, 5 No. 1 (2025): 53-66.
- Jayanto, Fitri, Citra Amelia Miftahurrizka, Faiha Sabita Ulaya, Nur Ilmiah, dan Edi Hermanto. "Self-Healing in the Qur'an (Study of Interpretation in Surah Al-Insyirah): Self-Healing dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran dalam Surah Al-Insyirah)." *Al-Mababits: Jurnal Studi Al-Qur'an, Hadis dan Tafsir* 1, no. 2 (2024).
- Kirana, Indah, and Sulidar Sulidar. "Self Healing dalam Al-Qur'an (Analisis Surah Al-Baqarah Ayat 153 Perspektif Sayyid Quthb)." *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan* 18, no. 6 (2024): 4109-4122.
- Aulia, Jannatul, "Menggali Konsep Self Healing dalam Al-Qur'an." *MUSHAF JOURNAL: Jurnal Ilmu Al Quran dan Hadis* 5, no. 1 (2025): 59-67.
- Jannah, Miftahul, Risan Rusli, and Iqna Auliyah. "The Narrowness of the Soul in the Qur'an: A Review of Anxiety Disorders." *FiTUA: Jurnal Studi Islam* 6, no. 1 (2025): 14-25.
- Juniar, Nadhira Suci, and Nurhaliza Putri. "Pengaruh Membaca Al-Qur'an terhadap Kesehatan Mental." *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 2, no. 6 (2023): 830-839.
- Trimulyaningsih, Nita, "Efektivitas psikoterapi Islam untuk meningkatkan kesehatan mental: Sebuah studi meta analisis." *Jurnal Psikologi Islam* 6, no. 1 (2019): 43-56.
- Zakiah, Nor, "Kesehatan Mental dan Self-Healing dalam Al-Qur'an: Analisis Tafsir Maqasidi." *Al-Mubith: Jurnal Ilmu Qur'an dan Hadits* 4, no. 1 (2025): 59-76.
- Amaliya, Risma Nailul, and Achmad Khudori Soleh. "Komparasi Konsep "Terapi Jiwa" Ibnu Qayyim Al Jauzzyah Dan Karen Horney." *An-Natiq Jurnal Kajian Islam Interdisipliner* 4, no. 1 (2023): 1-12.
- Hariry S. M. N. Pahlevi, dan A. R. Sentosa. Nurjannah. "Self-healing therapy in overcoming stress perspective of islamic psychology." *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 5, no. 1 (2023): 5355-5361.

- Al Baqi, Safiruddin, and Abdah Munfaridatus Sholihah. "Manfaat shalat untuk kesehatan mental: Sebuah pendekatan psikoreligi terhadap pasien muslim." *Qalamuna: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama* 11, no. 1 (2019): 83-92.
- Rahmatika, Saila, dan Abd Rozaq. "Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10)." *Asy-Syari'ah: Jurnal Hukum Islam* 9, no. 2 (2023): 116-131.
- Saseno, Saseno and Siti Arifah. "Efektivitas Terapi Psikoreligius terhadap Penurunan Tingkat Depresi Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman Yogyakarta." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 2, no. 1 (2014): 80-85.
- Tang, Ambo. "Hakikat Manusia Dan Potensi Pedagogik." *Jurnal PAIDA Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong* vol 1 (2022).
- Maharani, Wa Ode Annisa, Vivik Shofiah, and Khairunnas Rajab. "Model Psikoterapi Sabar Dalam Perspektif Psikologi Islam." *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum* 3, no. 2 (2025): 139-147.
- Waslah. "Peran Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi Mengatasi Konflik Batin." *PROSIDING* 1, no. 1 (2017): 57-66.