

PRINSIP-PRINSIP PSIKOTERAPI DALAM AL-QUR'AN

Oleh:

Aqmal Maulana Saputra¹, Muhammad Syauqi Fadhlillah², Sazkia Ananda Zayzahra³

^{1,2}Program Studi Psikologi, Universitas Pendidikan Indonesia

³Masyhad Annur Islamic Boarding School

Email: aqmalmaulanasaputra@upi.edu

ARTICLE INFO

Article History:

Naskah Masuk : 4 Februari 2025

Naskah Direvisi : 12 Maret 2025

Naskah Disetujui : 9 Mei 2025

Tersedia Online : 30 Juli 2025

Keywords:

Principles of Psychotherapy, Al-Qur'an, Psychology

Kata Kunci:

Prinsip Psikoterapi, Al-Qur'an, Psikologi



This is an open access article under the CC BY-SA

Copyright © 2025 by Author. Published by Jaya Pangus Academy

ABSTRACT

This study was motivated by the need to develop a holistic and comprehensive approach to psychotherapy that encompasses the personal dimensions of individuals. Given the increasing prevalence of mental health disorders globally. Although the integration of spiritual values in psychotherapy has long been a concern, the exploration of specific psychotherapeutic principles from the verses of the Qur'an has rarely been the main focus of study. Through a thematic interpretive approach, the research findings reveal that there are fundamental principles of psychotherapy identified in the Qur'an, including counseling principles, trauma healing, forgiveness, stress management, cognitive transformation, and resilience. The verses of the Qur'an teach various effective therapeutic qualities such as empathetic communication, patience, tawakal (trust in God), steadfastness, and emotional management. This research is expected to provide a more practical foundation for the integration of Islamic teachings into psychotherapy, while addressing the challenges in developing therapy that aligns with the spiritual and psychological needs of clients.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan untuk mengembangkan pendekatan psikoterapi yang holistik dan komprehensif, mencakup dimensi personal individu. Mengingat meningkatnya prevalensi gangguan kesehatan mental secara global. Meskipun integrasi nilai-nilai spiritual dalam psikoterapi telah lama menjadi perhatian, eksplorasi prinsip-prinsip psikoterapi secara spesifik dari ayat-ayat Al-Qur'an masih jarang dijadikan fokus utama studi. Melalui pendekatan *tafsir maudhu'i* (tematik), hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat prinsip-prinsip fundamental psikoterapi dalam Al-Qur'an yang teridentifikasi, meliputi prinsip konseling, penyembuhan trauma, pemaafan, pengelolaan stres, transformasi kognitif, dan resiliensi. Ayat-ayat Al-Qur'an mengajarkan berbagai kualitas terapeutik efektif seperti komunikasi empatik, kesabaran, tawakal, keteguhan hati serta pengelolaan emosi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan yang lebih praktis bagi integrasi ajaran Islam dalam psikoterapi, sekaligus menjawab tantangan dalam pengembangan terapi yang sesuai dengan kebutuhan spiritual dan psikologis klien.

I. PENDAHULUAN

Ajaran agama memiliki pengaruh yang tidak terbantahkan dalam perkembangan peradaban manusia. Dalam beberapa dekade terakhir, pendekatan interdisipliner yang mengintegrasikan berbagai disiplin ilmu dengan ajaran agama semakin berkembang, termasuk dalam bidang psikologi (Paloutzian & Park, 2021). Nilai-nilai spiritualitas dalam agama sering kali dijadikan landasan dalam upaya menjaga kesejahteraan mental dan menawarkan solusi terapeutik yang terbukti efektif dalam menangani berbagai permasalahan psikologis (Leung & Pong, 2021; Papaleontiou-Louca, 2021; Irawati et al., 2023). Urgensi pengembangan metode psikoterapi yang lebih efektif semakin mendesak, mengingat dalam tiga dasawarsa terakhir terjadi peningkatan signifikan jumlah individu dengan tekanan psikologis berat (Udupa et al., 2020). Kondisi tersebut ditunjukkan oleh meningkatnya angka percobaan bunuh diri, perilaku melukai diri sendiri, gangguan makan, depresi, serta berbagai bentuk kecanduan (Shorey & Wong, 2022). Dalam lima puluh tahun terakhir, kesadaran global terhadap pentingnya kesehatan mental terus berkembang pesat, seiring dengan lonjakan kasus gangguan psikologis yang semakin banyak dilaporkan di berbagai belahan dunia (Obermeyer et al., 2015; Cucchi, 2022).

Menurut data dari WHO (2025) yang dihimpun melalui Global Health Data Exchange (2021) pada tahun 2019, diperkirakan satu dari delapan orang, atau sekitar 970 juta individu di seluruh dunia hidup dengan gangguan mental, dengan gangguan kecemasan dan depresi sebagai jenis paling umum. Angka tersebut melonjak tajam pada tahun 2020 akibat pandemi COVID-19, dengan estimasi awal menunjukkan peningkatan prevalensi gangguan kecemasan sebesar 26% dan gangguan depresi berat sebesar 28% hanya dalam kurun satu tahun. Berdasarkan tinjauan mutakhir McGorry et al (2025) terhadap 89 studi, menunjukkan bahwa sebagian besar studi (80%, n=71) melaporkan adanya peningkatan signifikan pada sedikitnya satu indikator gangguan kesehatan mental. Peningkatan tersebut mencakup gangguan kecemasan, depresi, penurunan kesejahteraan emosional, gejala internalisasi maupun somatisasi, psikosis, ide/perilaku bunuh diri, gangguan makan, dan skizofrenia (McGorry et al., 2025). Dampak jangka panjang dari gangguan mental terhadap kualitas hidup juga mengkhawatirkan. Penelitian metaanalisis terhadap 35.865 studi yang dilakukan oleh Chan et al. (2023), menunjukkan bahwa angka YPLL (*Years of Potential Life Lost*) atau jumlah tahun kehilangan potensi hidup pada individu dengan gangguan mental mencapai rata-rata 14,66 tahun.

Barang tentu dalam menghadapi lonjakan kasus gangguan kesehatan mental yang masif ini, pengembangan metode psikoterapi yang lebih personal dan ekstensif menjadi suatu keharusan. Metode ini idealnya mencakup berbagai aspek dalam diri individu, termasuk dimensi spiritual, yang dalam beberapa studi diketahui berperan signifikan terhadap kesejahteraan mental (Nganyu, 2025; Rassool, 2021; Wong, 2006). Nilai-nilai spiritualitas terbukti mampu memberikan ketenangan batin, memperkuat resiliensi, serta membantu individu menghadapi tekanan emosional dan stres (Ilman & Nurjannah, 2025). Integrasi dimensi spiritual dalam terapi juga dapat memperkuat hubungan terapeutik melalui kesesuaian dengan nilai-nilai yang dianut klien sehingga berdampak positif pada proses pemulihan. Sejumlah studi menunjukkan bahwa pasien yang merasa keyakinan mereka dihormati selama proses terapi cenderung menunjukkan tingkat kepatuhan yang lebih tinggi terhadap pengobatan dan memiliki hasil klinis psikologis yang lebih baik (Captari et al., 2018).

Salah satu sumber nilai spiritual yang kerap dijadikan landasan dalam penyembuhan dan pengelolaan kesehatan mental adalah ajaran yang terkandung dalam Al-Qur'an (Ghuloum, Al-Thani, & Al-Amin, 2024; Saged et al., 2020). Dalam praktiknya, penerapan nilai-nilai Islam dalam psikoterapi terbukti dapat mendukung perawatan pasien dengan gangguan mental, khususnya bagi individu Muslim (Sabry & Vohra, 2013). Selain itu, seperti yang telah disinggung sebelumnya, pendekatan semacam ini memungkinkan proses terapi yang lebih inklusif dengan menghormati keyakinan serta nilai-nilai budaya pasien, yang pada akhirnya dapat meningkatkan efektivitas intervensi psikologis (Elzamzamy & Keshavarzi, 2019). Di sisi

lain, relevansi pendekatan terapeutik berbasis spiritualitas Islam semakin dibutuhkan, mengingat Islam merupakan salah satu agama terbesar di dunia, dengan estimasi jumlah penganut mencapai 2,03 miliar pada tahun 2025 (Prayer Times, 2025).

Bertolak dari meningkatnya prevalensi gangguan mental di dunia serta kebutuhan akan pengembangan model pendekatan psikoterapi yang efektif dan mengintegrasikan aspek spiritual individu, penelitian ini bertujuan menggali prinsip-prinsip psikoterapi yang terkandung dalam ayat-ayat Al-Qur'an. Prinsip-prinsip tersebut diharapkan memiliki dapat menjadi landasan konseptual dan aplikatif untuk diterapkan dalam berbagai metode intervensi, baik dalam pengembangan kerangka model baru maupun integrasi dengan pendekatan psikoterapi yang telah ada. Terdapat sejumlah penelitian sebelumnya yang telah melakukan kajian serupa. Penelitian Abdekhoda & Ranjbaran (2022) melakukan analisis bibliometrik terhadap 19 artikel penelitian terkait dengan intervensi Al-Qur'an dalam pengobatan penyakit mental dan fisik. Hasilnya menunjukkan bahwa pendekatan berbasis Al-Qur'an terbukti membawa peningkatan yang signifikan dalam mengatasi kondisi patologis individu. Studi Saged et al (2020) mengkaji bagaimana dampak Al-Qur'an terhadap pengobatan gangguan psikologis dan spiritual pada 121 pasien secara acak, hasilnya menunjukkan bahwa presentase tingkat efektivitas penerapan terapi dengan Al-Qur'an sebesar 92,6%. Rothman (2019), melakukan studi *grounded theory* untuk mengkaji bagaimana ruang lingkup klinis psikoterapi Islam, melalui metode penelitian empiris terhadap 18 psikoterapis yang dinilai telah melakukan integrasi konsepsi Islam terhadap praktik klinis mereka. Hasilnya menunjukkan bahwa konsep *tazkiyat an-nafs* (pembersihan/penyucian jiwa) dan *jihad an-nafs* (perjuangan melawan hawa nafsu) dalam konsep psikoterapi Islam sebagaimana diajarkan dalam Al-Qur'an, terbukti mengarahkan individu dari *nafs al-ammārah bil-sū'* (jiwa yang cenderung kepada keburukan) menuju *nafs al-muṭma'innah* (jiwa yang tenang dan tenteram) (QS. Al-Fajr: 27-30).

Namun, studi-studi tersebut masih terbatas dalam menggali konsep-konsep Al-Qur'an yang dapat diterapkan secara praktis dalam proses terapi. Perlunya pendekatan tafsir tematik yang lebih ekstensif untuk mengidentifikasi berbagai prinsip-prinsip fundamental psikoterapi dalam kandungan ayat-ayat Al-Qur'an. Selain itu, sebagian besar studi yang ada cenderung menitikberatkan pada penggunaan nilai-nilai Islam secara umum dalam pendekatan psikologis, namun kurang mengeksplorasi ayat-ayat Al-Qur'an spesifik yang secara langsung berkaitan dengan prinsip penyembuhan mental dan pengembangan jiwa yang dapat diimplementasikan dalam intervensi terapeutik. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan tersebut dengan menggali konsep-konsep dalam Al-Qur'an secara tematik dan aplikatif terhadap model intervensi psikoterapi.

II. METODE

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah analisis konten terhadap ayat-ayat Al-Qur'an. Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan sekunder. Sumber data primer meliputi ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep psikoterapi, sedangkan sumber data sekunder meliputi kerangka teori psikologi serta literatur pendukung, mencakup artikel ilmiah, buku kajian psikologi, psikoterapi, ilmu tafsir, dan kajian keislaman. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *tafsir maudhu'i*, yaitu metode penafsiran tematik dengan menghimpun dan menghubungkan ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas suatu topik tertentu. Pendekatan ini memungkinkan perumusan kesimpulan menyeluruh terhadap sebuah topik berdasarkan perspektif Al-Qur'an (Shihab, 2007). Metode ini menjadi relevan dalam konteks penelitian ini karena para penafsir terdahulu belum mengembangkan kajian serupa, mengingat spesialisasi dalam bidang tafsir belum menjadi fokus utama pada masa lampau (Fikri & Rohmanudin, 2021).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis melalui kerangka teori psikologi terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, teridentifikasi beberapa tema utama dalam ayat-ayat Al-Qur'an yang mengandung prinsip-prinsip psikoterapi, yaitu prinsip konseling (Pylypenko et al., 2022), penyembuhan trauma (Deblinger et al., 2011; Peters et al., 2021), pemaafan (Baskin & Enright, 2004), manajemen stres dan kecemasan (Markert et al., 2019), transformasi kognitif menuju pola pikir positif (Beck, 2016), serta ketahanan psikologis (resiliensi) (Schwarz, 2018). Setiap ayat yang teridentifikasi kemudian diberikan interpretasi awal, sebagai landasan konseptual untuk mengintegrasikan prinsip-prinsip Al-Qur'an dalam kerangka praktik psikoterapi.

3.1 Prinsip Konseling

Prinsip-prinsip konseling memiliki peran sentral dalam psikoterapi sebab menjadi dasar yang kuat dalam membangun hubungan terapeutik yang efektif. Elemen-elemen konseling seperti komunikasi empatik, kolaborasi, dukungan sosial, dan pengembangan internal diri relevan dalam membantu individu mengatasi tantangan hidup dan mencapai pemulihan (Stige et al., 2021). Perubahan positif internal dalam proses konseling yang terkait dengan pertumbuhan pribadi dapat memicu restrukturisasi diri, transformasi nilai, dan peningkatan regulasi diri, yang memungkinkan individu untuk mengatasi krisis pribadi dan mencapai aktualisasi diri (Pylypenko et al., 2022). Analisis terhadap ayat-ayat Al-Qur'an mengungkapkan adanya sejumlah prinsip konseling yang mencakup pengambilan keputusan secara kolaboratif, penyampaian intervensi dengan hikmah dan komunikasi empatik, pemberian bimbingan sesuai kapasitas individu, sikap terbuka dan rendah hati dalam proses belajar, serta dukungan sosial yang saling menguatkan. Keseluruhan prinsip ini membentuk landasan penting bagi proses konseling yang efektif dan berorientasi pada pemulihan. Berikut adalah penjabaran hasil analisis prinsip konseling yang teridentifikasi dalam beberapa ayat Al-Qur'an.

Tabel 1. Identifikasi Ayat Al-Qur'an Terkait Prinsip Konseling

Ayat	Kutipan Ayat (Arab & Terjemahan)	Interpretasi Awal
<p>QS. Asy-Syura: 38</p>	<p>وَالَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِرَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ “(juga lebih baik dan lebih kekal bagi) orang-orang yang menerima (mematuhi) seruan Tuhan dan melaksanakan salat, sedangkan urusan mereka (diputuskan) dengan musyawarah di antara mereka. Mereka menginfakkan sebagian dari rezeki yang Kami anugerahkan kepada mereka.”¹</p>	<p>Ayat ini menekankan musyawarah sebagai prinsip penting dalam penyelesaian masalah, yang relevan dengan prinsip konseling, khususnya berbasis komunitas dan keluarga. Melalui dialog terbuka, praktisi dituntut untuk mendengarkan pengalaman individu dan jejaring sosialnya tanpa terburu-buru menafsirkan kondisi klien melalui diagnosis gejala, serta membangun hubungan dengan orientasi “bersama” alih-alih “melakukan terhadap” (Mosse et al., 2023).</p>

¹ Jalaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin as-Suyuthi dalam tafsir *al-Jalalain* (1459) menjelaskan bahwa frasa شُورَى بَيْنَهُمْ bermakna berdialog dan tidak tergega-gesa dalam memutuskan sebuah masalah, sejalan dengan gagasan Mosse et al (2023) terkait metode dialog terbuka pada psikoterapi.

<p>QS. An-Nahl: 125</p>	<p>دُعْ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالتِّي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ</p> <p>"Serulah (manusia) ke jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik serta debatlah mereka dengan cara yang lebih baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang paling tahu siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dia (pula) yang paling tahu siapa yang mendapat petunjuk."²</p>	<p>Al-Qur'an mengajarkan bahwa nasihat harus disampaikan dengan hikmah dan cara yang baik, tentunya pesan ini perlu diaplikasikan dalam proses konseling yang memfokuskan pada komunikasi empatik. Empati memungkinkan akses untuk memahami pengalaman subjektif klien, termasuk emosi mereka, dengan tetap menyadari keberadaan mereka sebagai entitas otonom (Stein dalam Irrarrazaval & Kalawski., 2022; Nurse, O'shea, & Sheen, 2024).</p>
<p>QS. Al Baqarah: 286</p>	<p>لَا يَكْلِفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا</p> <p>"Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya."³</p>	<p>Prinsip ini menekankan bahwa setiap individu memiliki batas kemampuan sehingga bimbingan perlu disesuaikan dengan kapasitasnya. Dalam psikoterapi, hal ini berarti memahami kondisi klien dengan memberikan intervensi yang selaras dengan konteks kehidupan, karakteristik pribadi, budaya, preferensi, dan nilai-nilai, agar klien menerima perawatan terbaik sesuai masalah dan keadaannya (Plantade-Gipch et al., 2020).</p>
<p>QS. Al-Kahfi: 66</p>	<p>قَالَ لَهُ مُوسَى هَلْ أَتَّبِعُكَ عَلَىٰ أَنْ تُعَلِّمَ مِنَّمَا عَلَّمْتَ رُشْدًا</p> <p>"Musa berkata kepadanya (Khidir), "Bolehkah aku mengikutimu agar engkau mengajarkan kepadaku (ilmu yang benar)</p>	<p>Pada ayat ini, Nabi Musa menunjukkan kerendahan hati untuk belajar, hal ini menegaskan pentingnya keterbukaan terhadap bimbingan dari pihak yang lebih berpengalaman. Dalam konteks psikoterapi, sikap ini sejalan dengan tujuan hubungan terapeutik untuk membantu klien membangun relasi pembelajaran melalui kepercayaan pada</p>

² Ibnu Katsir dalam *Tafsir al-Qur'an al-'Azim* (n.d.) menjelaskan bahwa frasa بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ menurut penafsiran Ibnu Jarir mengandung makna kelembutan dan tutur kata bijak, terutama ketika memberi informasi atau nasihat kepada pihak yang memerlukan perdebatan maupun bantahan di dalamnya. Prinsip ini perlu disertakan dalam metode psikoterapi modern seperti teknik *dispute* dalam *Rational Emotive Behavior Therapy* (Ellis, 2008), yang menuntut konfrontasi argumentatif untuk mengubah keyakinan irasional klien menjadi keyakinan yang lebih rasional.

³ Ibnu Katsir dalam *Tafsir al-Qur'an al-'Azim* (n.d.) menjabarkan bahwa ayat ini mengklarifikasi pemahaman yang sempat dikhawatirkan para sahabat pada ayat: وَإِنْ تُبْدُوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخْفُوهُ يُحَاسِبِكُمْ بِهِ اللَّهُ (Al-Baqarah: 284) "Jika kamu menyatakan apa yang ada di dalam hatimu atau kamu menyembunyikannya, niscaya Allah memperhitungkannya bagimu.". Yakni, meskipun Allah melakukan perhitungan, hal-hal yang berada di luar kehendak dan manusia tidak mampu menolaknya tidak menjadi tanggung jawab mereka. Dalam konteks psikoterapi, terapis dapat memanfaatkan ayat ini untuk menegaskan kepada klien bahwa "bisikan-bisikan jahat" tidak dikehendaki yang kerap kali muncul pada pengidap gangguan kecemasan bukanlah tanggungan yang perlu dikhawatirkan.

	<i>dari apa yang telah diajarkan kepadamu (untuk menjadi) petunjuk?"⁴</i>	orang lain sebagai sumber informasi sosial yang bermakna (Folmo et al., 2022).
QS. At-Taubah: 71	وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ "Orang-orang mukmin, laki-laki dan perempuan, sebagian mereka menjadi penolong bagi sebagian yang lain."	Ayat ini menekankan pentingnya dukungan sosial dalam menghadapi masalah hidup. Dukungan sosial merupakan elemen transformatif dalam perawatan kesehatan mental, melalui pemberian dan penerimaan bantuan yang berlandaskan penentuan nasib sendiri, rasa hormat, dan inklusi sosial (Chmielowska, 2022), serta asas kolektivisme (Chiboola, 2020).

3.2 Penyembuhan Trauma

Proses penyembuhan trauma melibatkan penerimaan, keyakinan, dan pembentukan rasa percaya diri yang kuat untuk menghadapi kesulitan hidup (Deblinger, 2011). Melalui hasil analisa, prinsip penyembuhan trauma dalam Al-Qur'an mencakup penerimaan takdir dan tawakal, menumbuhkan harapan di tengah kesulitan, keyakinan pada kapasitas diri untuk menghadapi beban, ketenangan melalui kesadaran akan kehadiran Allah, serta kekuatan mental dan emosional yang bersumber dari iman. Berikut adalah tabel yang memuat analisis prinsip-prinsip penyembuhan trauma yang teridentifikasi dalam ayat-ayat Al-Qur'an.

Tabel 2. Identifikasi Ayat Al-Qur'an Mengenai Penyembuhan Trauma

Ayat	Kutipan Ayat (Arab & Terjemahan)	Interpretasi Awal
QS. At-Taubah: 51	قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ "Katakanlah (Nabi Muhammad), "Tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya kepada Allah hendaknya orang-orang mukmin bertawakal."	Ayat ini mengajarkan penerimaan terhadap takdir dan pentingnya tawakal kepada Allah. Keyakinan kepada Tuhan terbukti berkorelasi positif dengan kemampuan individu menghadapi tantangan hidup (Habibah et al., dalam Ramadhan & Syawaluddin, 2024). Dalam konteks psikoterapi, Claudius (2022) menegaskan bahwa penyembuhan trauma merupakan proses aktif yang menuntut korban mengakses kekuatan batin dan menerima pengalaman menyakitkan.

⁴ Al-Qurthubi dalam tafsirnya (n.d) menerangkan bahwa kalimat *هَلْ أَتَيْتُكَ* "Musa kepada Khidir: Bolehkah aku mengikutimu?", merupakan ungkapan permintaan yang halus dan beretika luhur. Sejalan dengan makna "Apakah engkau tidak keberatan?". Ungkapan seperti ini sebagaimana terdapat dalam ayat *هَلْ يَسْتَطِيعُ رَبُّكَ* *هَلْ يَسْتَطِيعُ رَبُّكَ أَنْ يُنَزِّلَ عَلَيْنَا مَائِدَةً مِنَ السَّمَاءِ* (Al-Maaidah: 112), ketika al-hawariyyun (para pengikut setia Nabi Isa), berkata "Apakah Tuhanmu (Tuhan Isa) berkenan, jika kami mengajukan permohonan untuk menurunkan hidangan dari langit". Prinsip ini sejalan dengan kualitas kerendahan hati yang esensial dalam hubungan terapeutik, terutama adanya keterbukaan pengalaman klien yang menjadi dasar model psikoterapi *Client-Centered Therapy* (Rogers, 1959). Namun, keterbukaan tidak mungkin terwujud apabila klien merasa terancam atau tidak percaya sebab pada kondisi demikian dapat muncul *subception*, yaitu mekanisme halus dalam diri yang mendeteksi pengalaman atau informasi yang dirasakan mengancam *self-concept* (konsep diri) bahkan sebelum disadari secara penuh. Dengan demikian penting bagi terapis untuk mengembangkan sikap persuasif dan empatik agar klien merasa aman untuk membuka diri.

<p>QS. Al-Insyirah: 5-6</p>	<p>فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا "Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan."⁵</p>	<p>Al-Qur'an menegaskan bahwa setiap kesulitan disertai kemudahan, sejalan dengan prinsip psikoterapi yang menempatkan harapan sebagai inti pemulihan pascatrauma. Temuan Badecka (2023) melalui metode Psikoterapi Positif Transkultural menunjukkan bahwa harapan dapat menumbuhkan penghargaan terhadap hidup.</p>
<p>QS. Al Baqarah: 286</p>	<p>لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا "Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya."</p>	<p>Pada kerangka psikoterapi, ayat ini menekankan penerimaan diri dan keyakinan bahwa meski trauma atau kesulitan berat, individu memiliki kapasitas bawaan untuk menghadapinya. Penyembuhan trauma memerlukan pemahaman bahwa kemampuan diri untuk sembuh sudah ada, dan dukungan dari luar dapat membantu proses ini (Scoot et al., 2017; Arviani, 2021).</p>
<p>QS. At-Taubah: 40</p>	<p>إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا "Jika kamu tidak menolongnya (Nabi Muhammad), sungguh Allah telah menolongnya, (yaitu) ketika orang-orang kafir mengusirnya (dari Makkah), sedangkan dia salah satu dari dua orang, ketika keduanya berada dalam gua, ketika dia berkata kepada sahabatnya, "Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita."</p>	<p>Ayat ini menunjukkan bahwa dalam situasi paling sulit sekalipun, ketenangan dan keyakinan bahwa Allah bersama dapat memberikan kekuatan untuk melewati trauma. Prinsip ini dalam psikoterapi relevan untuk membantu individu menghadapi rasa takut dan kecemasan dengan keyakinan bahwa mereka tidak sendirian. Pengalaman trauma bisa disembuhkan dengan meningkatkan rasa percaya diri dan keyakinan bahwa dukungan selalu ada (Fischman, 2025)</p>
<p>QS. Ali 'Imran: 139</p>	<p>وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ "Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin."</p>	<p>Pada intervensi psikoterapi, prinsip ini dapat diterapkan untuk menjaga kekuatan mental dan emosional saat menghadapi tantangan. Kepercayaan diri yang berasal dari iman kepada Allah dapat menjadi sumber kekuatan untuk menghadapi masa-masa sulit.</p>

⁵ Ibnu Abbas r.a. meriwayatkan bahwa ayat ini turun ketika orang-orang musyrik mencela kaum muslimin karena kemiskinan mereka. Ibnu Jarir juga menukil sebuah hadis melalui Al-Hasan, bahwa ketika firman Allah, 'Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan' (Al-Insyirah: 6) diturunkan, Nabi SAW bersabda: 'Bergembiralah wahai orang-orang beriman, karena kemudahan pasti akan datang, dan satu kesulitan tidak akan pernah mampu mengalahkan dua kemudahan.' (al-Mahalli & as-Suyuthi dalam *tafsir Jalalain*, 1459). Pesan dalam ayat ini sejalan dengan prinsip *the instillation of hope* dalam psikoterapi modern, yaitu penanaman harapan sebagai faktor transdiagnostik penting yang meningkatkan ketahanan psikologis. Studi Dembo & Clemens (2013), melalui kajian klinis dan refleksi atas karya eksistensial Ernest Becker *The Denial of Death*, menunjukkan bahwa harapan, meskipun kadang berbentuk *optimistic bias* atau *positive illusion*, dapat menjadi "*optimal margin of illusion*" yang justru mendukung kesehatan mental sedangkan realisme yang kaku cenderung berkorelasi dengan depresi.

3.3 Pemaafan

Pemaafan merupakan aspek krusial dalam proses pemulihan mental karena efektif membantu individu mengelola dan melepaskan perasaan negatif mereka (Baskin & Enright, 2004). Ayat-ayat Al-Qur'an memberikan landasan kuat tentang pentingnya pemaafan, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Prinsip-prinsip yang diajarkan mencakup pengendalian kemarahan, memaafkan kesalahan, berlapang dada, menghindari konflik dengan pihak yang tidak bijaksana, serta merespons keburukan dengan kebaikan. Berikut adalah penjabaran analisis prinsip pemaafan dalam ayat-ayat Al-Qur'an yang dapat diintegrasikan dalam praktik psikoterapi.

Tabel 3. Identifikasi Ayat Al-Qur'an Mengenai Pemaafan

Ayat	Kutipan Ayat (Arab & Terjemahan)	Interpretasi Awal
<p>QS. Ali Imran: 134</p>	<p>الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ</p> <p>“(yaitu) orang-orang yang selalu berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan.”^{6,7}</p>	<p>Ayat ini menekankan pentingnya mengendalikan kemarahan dan memaafkan, yang merupakan dasar pengelolaan emosi dalam psikoterapi. Terapi pengampunan terbukti secara ilmiah mampu menurunkan kemarahan berlebihan, meningkatkan kesejahteraan emosional, serta meringankan depresi, kecemasan, dan stres (Nisar, 2025; Linden, 2024). Selain itu, proses pemaafan dapat memberikan ekspektasi realistis dan strategi efektif bagi individu yang menghadapi konflik dan trauma (Chang, 2024).</p>
<p>QS. An-Nur: 22</p>	<p>وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ</p> <p>“Hendaklah mereka memaafkan dan berlapang dada. Apakah kamu tidak suka bahwa Allah mengampunimu? Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”</p>	<p>Ayat ini menegaskan bahwa memaafkan dan berlapang dada merupakan bentuk kebaikan yang selaras dengan sifat Allah yang Maha Pengampun. Analisis penerapannya dalam konteks psikoterapi memiliki kesamaan dengan penjelasan pada bagian sebelumnya, yakni menempatkan pemaafan sebagai strategi pengelolaan emosi yang mendukung pemulihan psikologis dan perbaikan hubungan interpersonal.</p>

⁶ Kalimat وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ menurut al-Qurthubi dalam tafsirnya (n.d) bermakna seseorang yang diam atau tidak menampakkan kemarahannya, padahal mampu untuk menumpukannya. Dalam psikologi modern, konsep ini selaras dengan teori *anger management* (Novaco, 1975) yang menunjukkan pentingnya *cognitive restructuring* untuk mengubah respons emosional terhadap kemarahan. Penelitian Gross (1998) dalam *process model of emotion regulation* menunjukkan bahwa strategi *response modulation* (seperti menunda reaksi) dapat mengurangi dampak negatif kemarahan jika dilakukan secara adaptif. Namun, perlu diperhatikan bahwa *emotional suppression* yang berlebihan tanpa disertai *cognitive reappraisal* (reinterpretasi kognitif) justru berpotensi menimbulkan *psychological distress* (John & Gross, 2004).

⁷ Raghīb al-Ashfahani dalam *Mufradāt fī Gharīb al-Qur’ān* (hlm. 432) menjelaskan bahwa *al-kazhmu* berarti saluran atau tempat keluarnya nafsu. Ungkapan *akhadza bi kazhmihi* menunjukkan seseorang yang menahan jalan keluarnya nafsu (al-Qurthubi, n.d).

<p>QS. Al-A'raf: 199</p>	<p>خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ <i>"Jadilah pemaaf, perintahkanlah (orang-orang) pada yang makruf, dan berpalinglah dari orang-orang bodoh."</i></p>	<p>Al-Qur'an mendorong sikap pemaaf dan menghindari orang yang tidak bijaksana, yang dalam psikoterapi dapat diterapkan sebagai strategi menghindari konflik dan hubungan toksik sekaligus membangun relasi sosial yang sehat. Prinsip ini sejalan dengan temuan bahwa pengampunan berperan penting dalam menjaga hubungan, mencegah konflik, dan membantu individu melangkah maju (Linden, 2024).</p>
<p>QS. Fussilat: 34</p>	<p>وَلَا تَسْتَوِ الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ <i>"Tidaklah sama kebaikan dengan kejahatan. Tolaklah (kejahatan) dengan perilaku yang lebih baik sehingga orang yang ada permusuhan denganmu serta-merta menjadi seperti teman yang sangat setia."</i></p>	<p>Ayat ini mengajarkan untuk merespons keburukan dengan kebaikan, yang dalam psikoterapi menjadi landasan teknik respons adaptif terhadap konflik. Menurut studi Ricciardi et al (2013), kemampuan merespons kejadian buruk secara adaptif sangat penting bagi integrasi sosial melalui evaluasi kognitif. Lih-alih membalas dengan amarah atau permusuhan, memilih untuk memaafkan dan melepaskan dendam dapat mengurangi ketegangan, memperbaiki hubungan interpersonal, dan pada akhirnya mendukung proses penyembuhan mental.</p>

3.4 Pengelolaan Stres dan Kecemasan

Pengelolaan stres dan kecemasan adalah aspek penting dalam psikoterapi, karena stres dan cemas dapat menghalangi proses pemulihan dan pengembangan diri individu (Markert et al., 2019). Berdasarkan proses analisa, terdapat beberapa prinsip dalam Al-Qur'an yang dapat dimanfaatkan untuk landasan intervensi psikoterapi dalam konteks pengelolaan stres dan kecemasan, prinsip ini mencakup pemanfaatan sumber daya internal dan eksternal, penerimaan diri dan pengampunan, ekspresi diri melalui doa atau komunikasi, fokus pada rasa syukur, kesabaran menghadapi ujian hidup, serta ketergantungan pada kekuatan yang lebih tinggi untuk penyembuhan. Prinsip-prinsip ini mendukung regulasi emosional, peningkatan kesejahteraan, dan ketenangan dalam menghadapi stres. Tabel berikut menyajikan penjabaran dari analisa di atas.

Tabel 4. Identifikasi Ayat Al-Qur'an Mengenai Pengelolaan Stres dan Kecemasan

Ayat	Kutipan Ayat (Arab & Terjemahan)	Interpretasi Awal
<p>QS. AL-Mulk: 15</p>	<p>هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ <i>“Dialah yang menjadikan bumi untuk kamu dalam keadaan mudah. Maka, jelajahilah segala penjurunya dan makanlah sebagian dari rezeki-Nya. Hanya kepada-Nya kamu (kembali setelah) dibangkitkan.”⁸</i></p>	<p>Ayat ini menunjukkan bahwa Allah telah menyediakan segala sesuatu yang dibutuhkan di dunia. Dalam psikoterapi, hal ini menyarankan bahwa meski hidup penuh stres dan tantangan, individu memiliki berbagai sumber daya untuk menghadapinya. Secara eksternal, sumber daya seperti dukungan social terbukti mengurangi dampak stres (Wang, Yang, & Li., 2021), sementara sumber daya psikologis seperti optimisme, harapan, efikasi diri, dan ketahanan meningkatkan kemampuan menghadapi perubahan dan menerima keadaan (Rabenu, 2017).</p>
<p>QS. Az-Zumar: 53</p>	<p>وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ عَفُورٌ رَّحِيمٌ <i>“Katakanlah (Nabi Muhammad), ‘Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas (dengan menzalimi) dirinya sendiri, janganlah berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.’”⁹</i></p>	<p>Ayat ini memberi harapan kepada mereka yang merasa tertekan oleh kesalahan dan dosa mereka. Dalam pengelolaan stres dan kecemasan, hal ini menunjukkan pentingnya untuk tidak terperangkap dalam perasaan bersalah atau tidak berdaya, yang dalam beberapa studi berkaitan dengan rendahnya harga diri (Ollivier, 2022). Memahami bahwa Allah Maha Pengampun memberi individu ruang untuk melepaskan perasaan negatif.</p>

⁸ Menurut ath-Thabari dalam *Tafsir ath-Tabari: Jāmi' al-Bayān fī Ta'wīl Al-Qur'ān* (n.d), lafaz مَنَاكِبِ pada firman فَامشُوا فِي مَنَاكِبِهَا ditafsirkan sebagai perintah untuk berjalan di seluruh penjuru bumi. Kata مَنَاكِبِ dianalogikan dengan pundak manusia, yakni bagian yang berada di sisi atau ujung tubuh. Adapun as-Suyuti dalam *ad-Darr al-Mantsur* menukil pendapat Ibnu Abbas yang memaknai مَنَاكِبِ sebagai gunung-gunung, sejalan dengan penafsiran Qatadah sebagaimana disebutkan oleh Ibn al-Jawzī dalam *Zād al-Masīr* melalui riwayat dari ath-Ṭabarī. Penafsiran “gunung-gunung” ini tampak lebih sempit dibandingkan makna “seluruh penjuru” sebagaimana ditegaskan ath-Ṭabarī. Dengan demikian penafsiran ath-Thabari menampilkan kesan bahwa kemudahan yang dijamin Allah di bumi bersifat ekstensif secara mutlak. Dari perspektif ekopsikologi penafsiran ekstensif ath-Thabari tentang kebebasan bereksplorasi selaras dengan konsep *biophilia hypothesis* (Wilson, 1984) yang menyatakan manusia memiliki kecenderungan bawaan untuk terhubung dengan alam (bumi). Studi White et al. (2019) membuktikan bahwa mobilitas di ruang terbuka (*spatial exploration*), setidaknya dua jam seminggu berkorelasi positif dengan *psychological well-being*.

⁹ Tema ayat ini sejalan dengan hadis qudsi dari Anas bin Malik bahwa Rasulullah SAW bersabda, bahwa Allah *Azza wa Jalla* befirman : يَا ابْنَ آدَمَ إِنَّكَ لَوْ أَتَيْتَنِي بِعُرَابِ الْأَرْضِ خَطَايَا تَمْ لِقَيْتَنِي لَا تَشْرِكُ بِي شَيْئًا لِأَنَّكَ بِعُرَابِهَا مَغْفُورٌ : *“Wahai anak Adam, jika engkau mendatangi-Ku dengan dosa sepenuh bumi kemudian engkau tidak berbuat syirik pada-Ku dengan sesuatu apa pun, maka Aku akan mendatangimu dengan ampunan sepenuh bumi itu pula.”* (HR. Tirmidzi no. 3540; Ahmad 5/172. Hadis ini bersanad hasan sebagaimana dikatakan oleh Al Hafizh Abu Thohir).

<p>QS. Al-Baqarah: 186</p>	<p>وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ</p> <p>“Apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Nabi Muhammad) tentang Aku, sesungguhnya Aku dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku. Maka, hendaklah mereka memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku agar mereka selalu berada dalam kebenaran.”</p>	<p>Ayat ini mengingatkan bahwa Allah selalu dekat dan mendengarkan doa. Dalam kerangka intervensi psikoterapi, berbicara dengan seseorang yang mendengarkan tanpa menghakimi, seperti dalam berdoa kepada Allah, dapat memberikan rasa lega dan mengurangi kecemasan. Kesadaran bahwa Allah selalu dekat dapat memberi rasa aman dan menenangkan, mengurangi perasaan terisolasi atau cemas yang timbul dalam kehidupan sehari-hari.</p>
<p>QS. Ibrahim: 7</p>	<p>وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ</p> <p>“(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.”¹⁰</p>	<p>Teknik psikoterapi berbasis syukur membantu individu untuk fokus pada hal-hal positif dalam hidup, mengurangi kecemasan tentang apa yang tidak dimiliki atau ketidakpastian di masa depan. Studi Day, Robert, & Rafferty (2020) menunjukkan bahwa rasa syukur secara signifikan efektif mengurangi stres yang dirasakan (-2,65 poin; interval kepercayaan 95%).</p>
<p>QS. Al-Baqarah: 155</p>	<p>وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ</p> <p>“Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar.”</p>	<p>Stres dan kecemasan adalah bagian alami dari hidup, dan penerimaan atas ujian ini serta kesabaran dalam menghadapinya adalah kunci untuk mengelola stres dengan lebih baik. Orang yang sabar dapat menemukan ketenangan meskipun menghadapi kesulitan.</p>
<p>QS. Asy-Syu'ara: 80</p>	<p>وَإِذَا مَرَضْتُ فَمَهْوٍ يَشْفِينِ</p> <p>“Apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkanku.”¹¹</p>	<p>Ayat ini mengajarkan pentingnya bergantung pada kekuatan yang lebih besar dalam menghadapi tantangan, termasuk dalam mengelola stres dan kecemasan. Dalam konteks psikoterapi, ayat ini menunjukkan bahwa penyembuhan, baik fisik maupun</p>

¹⁰ Tema ayat tersebut sejalan dengan Al-Baqarah: 152: فَادْكُرُونِي أَنذُرَكُمْ وَأَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ “Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.” Menurut al-Qurtubi dalam tafsirnya (n.d) hakikat syukur adalah mengakui nikmat yang diberikan Allah SWT dan memanfaatkannya sesuai dengan jalan yang diridai-Nya. Dalam perspektif psikologi positif, konsep ini beririsan dengan teori *gratitude* (Emmons & McCullough, 2003) yang terbukti meningkatkan *wellbeing*. Terapi berbasis syukur (*gratitude intervention*) seperti *gratitude diary* (Seligman et al., 2005) mengadopsi prinsip serupa dengan membiasakan klien merefleksikan dan mencatat berkat-berkat yang diterima, dan terbukti memengaruhi secara positif mekanisme coping, harga diri, dan dukungan sosial yang dirasakan (Zhang & Guo, 2025).

¹¹ Sayyid Quthb dalam *Tafsir Fi Zhilalil-Qur'an* Jilid VIII (2004), menjabarkan bahwa perkataan Ibrahim kepada Tuhannya tersebut menunjukkan bahwa Ibrahim tidak mengaitkan perkara sakit kepada Tuhannya, padahal Ibrahim menyadari bahwa sehat dan sakit terjadi atas kehendak Allah. Ibrahim hanya menyandarkan kepada Tuhannya hal-hal baik, seperti pemberian karunia ketika Dia memberi makan, minum, dan kesembuhan. Ibrahim enggan menyebutkan nama Tuhannya yang menimpakan kemudharatan, ketika dia berada dalam keadaan ujian dan musibah.

		emosional, datang dari Allah. Hal ini memberikan ketenangan bagi individu yang sedang berjuang dengan perasaan cemas atau stres, dengan meyakini bahwa kesembuhan sejati datang dari sumber yang lebih tinggi dan bahwa ada kekuatan untuk sembuh meski melalui proses yang tidak mudah.
--	--	--

3.5 Transformasi Kognitif

Proses transformasi kognitif menuju pola pikir positif merupakan salah satu aspek krusial dalam psikoterapi, karena hal ini memungkinkan individu untuk mengatasi stres dan kecemasan dengan cara yang lebih konstruktif (Beck, 2016). Melalui hasil analisa, Al-Qur'an memberikan berbagai prinsip yang mendasari perubahan pola pikir semacam ini. Seperti keyakinan bahwa solusi dapat muncul dari arah yang tidak terduga membantu mengurangi perasaan putus asa dan menenangkan batin. Menghindari prasangka buruk dan menggantinya dengan pemikiran positif serta empati meningkatkan kesejahteraan emosional dan kualitas hubungan sosial. Selain itu, kemampuan melihat hikmah dan potensi pertumbuhan dari situasi sulit membantu individu menyadari bahwa pengalaman yang tampak negatif dapat membawa pelajaran berharga dan peluang perkembangan diri. Berikut adalah tabel yang menyajikan penjabaran analisa di atas.

Tabel 5. Identifikasi Ayat Al-Qur'an Mengenai Transformasi Kognitif

Ayat	Kutipan Ayat (Arab & Terjemahan)	Interpretasi Awal
<p>QS. At-Talaq: 3</p>	<p>وَيَزُرُّهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا <i>"dan menganugerahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga. Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya. Sesungguhnya Allahlah yang menuntaskan urusannya. Sungguh, Allah telah membuat ketentuan bagi setiap sesuatu."</i></p>	<p>Pada paradigma psikoterapi, ayat ini menekankan pentingnya optimisme dan harapan dalam menghadapi kesulitan. Ketika seseorang terjebak dalam kecemasan atau stres, terapis dapat membimbing klien menyadari bahwa kemudahan bisa muncul dari arah yang tak terduga, seraya menanamkan keyakinan bahwa Allah mengatur dan mencukupi setiap makhluk. Teknik reframing dan latihan visualisasi, disertai refleksi terhadap kecemasan sebelum, selama, dan setelah latihan, sebagaimana tinjauan Shansavar (2025) terhadap 38 studi, terbukti meningkatkan kesehatan mental. Selain itu, terapis dapat mendorong klien untuk membuka diri terhadap kemungkinan baru, melalui refleksi dan penetapan tujuan kecil, yang dapat mempercepat proses pemulihan dan membantu individu mengatasi stres secara lebih konstruktif.</p>
<p>QS. Al-Hujurat: 12</p>	<p>يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا <i>"Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka!</i></p>	<p>Pola pikir positif dapat dibangun dengan menghindari prasangka buruk. Dalam konteks transformasi kognitif, mengganti prasangka buruk dengan pemikiran yang lebih positif dan penuh empati dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan</p>

	<p>Sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain.”</p>	<p>kedamaian dalam hati, dan memperbaiki kualitas hubungan sosial (Almeida & Ifrim, 2023). Studi Moinvaziri et al (2021), menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif terbukti membantu individu mengurangi stres dan masalah psikologis, sekaligus meningkatkan kesejahteraan mental, optimisme, dan keterampilan interpersonal.</p>
<p>QS. Al-Baqarah: 216</p>	<p>كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ “Diwajibkan atasmu berperang, padahal itu kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.”¹²</p>	<p>Dalam konteks psikoterapi, ayat ini mengajarkan pentingnya melihat potensi pertumbuhan yang muncul dari situasi yang sulit. Terkadang, pengalaman yang terasa tidak menyenangkan atau penuh stres dapat membuka peluang untuk pengembangan diri. Proses terapi seyogyanya dapat membantu individu memahami bahwa meskipun suatu kondisi tampak negatif, seringkali ada pelajaran berharga atau hikmah yang ditemukan melalui tantangan tersebut. Studi Dyachenko (2019) menunjukkan bahwa pelepasan muatan emosional negatif terkait trauma dapat memicu pemrosesan ulang peristiwa tersebut dan mendorong pertumbuhan pribadi. Bahkan pengalaman traumatis diketahui dapat memberi individu tujuan dan kekuatan baru (Taylor, 2023).</p>

3.6 Ketahanan Psikologis (Resiliensi)

Resiliensi merupakan kualitas yang sangat penting dalam proses psikoterapi, karena memungkinkan individu untuk menghadapi kesulitan emosional dengan ketenangan dan keteguhan (Schwarz, 2018). Berdasarkan hasil analisa, terdapat beberapa prinsip psikoterapi dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan resiliensi, mencakup kesadaran akan kapasitas diri, kesabaran dalam menghadapi ujian, ketekunan dan konsistensi dalam menjalani proses hidup, serta upaya sungguh-sungguh untuk meraih kebaikan. Kesadaran bahwa ujian tidak melebihi kemampuan manusia menumbuhkan keyakinan dan kesiapan menghadapi tantangan, sementara kesabaran dan ketekunan memberikan ruang bagi pemulihan dan keberhasilan dalam menghadapi kesulitan. Berikut adalah tabel yang memuat penjabaran hasil analisa di atas.

¹² Jalaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin as-Suyuthi dalam tafsir *al-Jalalain* (1459) menerangkan bahwa dikatakan demikian *وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ* sebab berperang biasanya diiringi dengan datangnya pertolongan dan kemenangan atas musuh-musuh, kemerdekaan, harta benda mereka, istri-istri, dan anak-anak mereka. Sebaliknya, adakalanya seseorang mencintai sesuatu, namun di dalamnya tidak terdapat kebaikan, misalnya diam enggan berperang yang berakibat musuh menguasai negeri dan pemerintahannya. Melalui penafsiran ini, dapat diambil prinsip dalam psikoterapi bahwa terapis perlu membantu klien memahami *post-traumatic growth* (Addington, Tedeschi, & Calhoun, 2016), yakni keyakinan bahwa di balik pengalaman menyakitkan mungkin tersimpan hikmah atau transformasi positif.

Tabel 6. Identifikasi Ayat Al-Qur'an Mengenai Resiliensi

Ayat	Kutipan Ayat (Arab & Terjemahan)	Interpretasi Awal
<p>QS. Al Baqarah: 286</p>	<p>لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا <i>"Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya."</i></p>	<p>Ayat ini mengajarkan bahwa setiap ujian yang dihadapi manusia tidak akan melebihi kapasitasnya. Dalam konteks psikoterapi, prinsip ini mendasari konsep ketahanan psikologis, di mana individu diajarkan untuk memahami bahwa mereka memiliki kapasitas untuk mengatasi tantangan, meskipun situasi terasa berat. Menyadari bahwa ujian yang dihadapi dapat disesuaikan dengan kemampuan seseorang membantu meningkatkan rasa percaya diri dan memperkuat ketahanan mental dalam menghadapi kesulitan.</p>
<p>QS. Al Baqarah: 153</p>	<p>يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ <i>"Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."</i>¹³</p>	<p>Al-Qur'an menunjukkan bahwa kesabaran adalah kunci untuk mengatasi kesulitan dalam hidup. Dalam psikoterapi, kesabaran memungkinkan individu untuk tetap tenang dan fokus, meskipun menghadapi tekanan atau kesulitan. Studi Hafil & Ratnawati (2022) melalui penerapan terapi sufi ala Al-Ghazali, menunjukkan bahwa kesabaran efektif dalam meningkatkan <i>adversity quotient</i> dan resiliensi, khususnya pada kalangan mahasiswa.</p>
<p>QS. Ali-Imron: 200</p>	<p>يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ <i>"Wahai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu, kuatkanlah kesabaranmu, tetaplal bersiap siaga di perbatasan (negerimu), dan bertakwalah kepada Allah agar kamu beruntung."</i></p>	<p>Dalam konteks resiliensi psikologis, prinsip ini mengajarkan bahwa ketahanan tidak hanya datang dari kemampuan untuk bersabar dalam situasi sulit, tetapi juga dari konsistensi dan kesiapan untuk terus bertahan dalam proses penyembuhan. Prinsip ini barang tentu memperkuat pola pikir positif dan kesiapan mental dalam kesulitan emosional.</p>
<p>QS. Al-Ankabut: 69</p>	<p>وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ <i>"Orang-orang yang berusaha dengan sungguh-sungguh untuk (mencari keridaan) Kami benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Sesungguhnya Allah benar-benar"</i></p>	<p>Ayat ini menunjukkan bahwa orang yang sabar dan tekun dalam menghadapi ujian hidup akan mendapatkan petunjuk dan dukungan dari Allah. Dalam psikoterapi, hal ini relevan dengan prinsip bahwa ketahanan psikologis dibangun melalui upaya dan perjuangan yang berkelanjutan. Dengan tetap bertahan dalam menghadapi stres atau kesulitan,</p>

¹³ Abdur Rahman ibnu Zaid ibnu Aslam sebagaimana dinukil dari tafsir *al-Jalalain* (1459) menjabarkan bahwa sabar terbagi menjadi dua macam, yaitu sabar karena Allah dalam menjalankan perintah-Nya, sekalipun berat terasa oleh jiwa dan raga, dan sabar karena Allah dalam meninggalkan hal-hal yang dibenci-Nya, sekalipun bertentangan dengan kehendak hawa nafsu. Prinsip ini sejalan dengan studi Thomas et al (2022) yang menunjukkan bahwa kesabaran merupakan bentuk ketahanan psikologis yang melindungi dari kecemasan, sedangkan ketidaksabaran meningkatkan kebutuhan akan kepuasan instan dan berhubungan dengan kecemasan lebih tinggi (Buyukkececi, 2020).

	bersama orang-orang yang berbuat kebaikan."	individu akan menemukan jalan keluar dan pemulihan, serta potensi mendapatkan dukungan emosional yang diperlukan untuk tumbuh.
QS. Az-Zumar: 10	<p>قُلْ يٰعِبَادِ الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا اتَّقُوْا رَبَّكُمْ لِّلَّذِيْنَ اَحْسَنُوْا فِيْ هٰذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَّاَرْضُ اللّٰهِ وَّاسِعَةٌ اِنَّمَا يُوَفَّى الصّٰلِحِيْنَ اَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ</p> <p>"Katakanlah (Nabi Muhammad), "Wahai hamba-hamba-Ku yang beriman, bertakwalah kepada Tuhanmu." Orang-orang yang berbuat baik di dunia ini akan memperoleh kebaikan. Bumi Allah itu luas. Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang disempurnakan pahalanya tanpa perhitungan."</p>	Ayat ini memberikan penguatan bahwa kesabaran menghasilkan rahmat dan pahala melimpah. Dalam psikoterapi, seperti penjabaran pada bagian sebelumnya, kesabaran merupakan aspek penting dalam proses penyembuhan karena memberi ruang untuk pemulihan bertahap dan membantu individu untuk mengelola kesulitan emosional.

IV. SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa prinsip-prinsip psikoterapi dalam Al-Qur'an menawarkan landasan yang kuat untuk mengembangkan pendekatan terapi berbasis spiritualitas. Melalui metode *tafsir maudhu'i* (tematik), beberapa prinsip-prinsip psikoterapi dalam Al-Qur'an teridentifikasi, meliputi prinsip konseling, penyembuhan trauma, pemaafan, pengelolaan stres, transformasi kognitif, dan resiliensi. Ayat-ayat Al-Qur'an mengajarkan nilai-nilai komunikasi empatik, kesabaran, tawakal, pemaafan, pengelolaan emosi, dan keyakinan bahwa setiap kesulitan memiliki jalan keluar, yang mana nilai-nilai ini berperan penting dalam menyembuhkan trauma, mengelola stres, dan mengurangi kecemasan. Dengan pendekatan ini, metode psikoterapi menjadi lebih holistik dan ekstensif, menjangkau aspek personal individu yang menghubungkan sisi spiritual dengan kebutuhan psikologis, yang pada akhirnya meningkatkan pemulihan dan kesejahteraan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdekhoda, M., & Ranjbaran, F. (2022). The holy Quran and treatment of mental and physical diseases. *Pastoral Psychology*, 71(4), 423-435.
- Addington, E. L., Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2016). A Growth Perspective on Post-traumatic Stress. *The Wiley handbook of positive clinical psychology*, 223-231.
- Ahmad bin Hanbal. (n.d). *Musnad Imam Ahmad* (5/172). Jakarta: Pustaka Azzam.
- Almeida, T.C., & Ifrim, I.C. (2023). Psychometric Properties of the Positive Thinking Skills Scale (PTSS) among Portuguese Adults. *Behavioral Sciences*, 13.
- Al-Mahalli, J. al-D., & As-Suyuthi, J. al-D. (2014). *Tafsir al-Jalalain* (Vol. 1-2). Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Al-Qurthubi, I. (2014). *Tafsir al-Qurthubi* (M. I. al-Hifnawi, Trans.; M. H. Utsman, Takhrij; 2nd ed.). Jakarta: Pustaka Azzam.
- Arviani, H., Subardja, N.C., & Perdana, J.C. (2021). Mental Healing in Korean Drama "It's Okay to Not Be Okay. *JOSAR (Journal of Students Academic Research)*. 7(1)
- Ath-Thabari, M. b. J. (2007). *Tafsir Ath-Thabari* (Jami' al-Bayān fī Ta'wīl Āy al-Qur'ān) (A. A. Al Bakri, M. A. Muhammad, M. A. L. Khalaf, & M. M. A. Hamid, Takhik atas

- manuskrip klasik; perbaikan atas Syaikh A. M. Syakir & Syaikh M. M. Syakir). Jakarta: Pustaka Azzam.
- At-Tirmidzi, A. 'I. M. b. 'I. (t.t.). *Sunan at-Tirmidzi* (No. 3540). Tahqiq M. Nashiruddin al-Albani. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of counseling & Development*, 82(1), 79-90.
- Badecka, P. (2023). The Possibilities OF Transcultural Positive Psychotherapy in Supporting the Development of Post-Traumatic Growth (PTG). *The Global Psychotherapist*. 3(1), 99-103.
- Beck, A. T. (2016). Cognitive therapy: nature and relation to behavior therapy-republished article. *Behavior therapy*, 47(6), 776-784.
- Buyukkececi, Z. (2021). Cross-country differences in anxiety and behavioral response to the Covid-19 pandemic. *European Societies*, 23(S1), S417-S447.
- Captari, L. E., Hook, J. N., Hoyt, W., Davis, D. E., McElroy-Heltzel, S. E., & Worthington Jr, E. L. (2018). Integrating clients' religion and spirituality within psychotherapy: A comprehensive meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 74(11), 1938-1951.
- Chang, E.Y. (2024). Integrating Emotional and Linguistic Models for Ethical Compliance in Large Language Models. *ArXiv*, abs/2405.07076.
- Chan, J. K. N., Correll, C. U., Wong, C. S. M., Chu, R. S. T., Fung, V. S. C., Wong, G. H. S., ... & Chang, W. C. (2023). Life expectancy and years of potential life lost in people with mental disorders: a systematic review and meta-analysis. *EClinicalMedicine*, 65.
- Chiboola, H. (2020). Theoretical Perspective of Traditional Counseling. *Counseling and Therapy*. 1-19.
- Chmielowska, M., Mannocci, N., Tansel, A., & Zisman-Ilani, Y. (2022). Peer support and shared decision making in Open Dialogue: Opportunities and recommendations. *Frontiers in Psychology*, 13.
- Claudius, M., Shino, E.N., Job, S., Hofmann, D., & Thalmayer, A.G. (2022). Still Standing Inside: A Local Idiom Related to Trauma among Namibian Speakers of Khoekhoegowab. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19.
- Cucchi, A. (2022). Integrating cognitive behavioural and Islamic principles in psychology and psychotherapy: A narrative review. *Journal of religion and health*, 61(6), 4849-4870.
- Day, G., Robert, G., & Rafferty, A.M. (2020). Gratitude in Health Care: A Meta-narrative Review. *Qualitative Health Research*, 30, 2303 - 2315.
- Dyachenko, T. (2019). The Multiple Repetition Method for Childhood Trauma Treatment: Two Case Studies. *International Journal of Psychology & Behavior Analysis*. 5.
- Deblinger, E., Mannarino, A. P., Cohen, J. A., Runyon, M. K., & Steer, R. A. (2011). Trauma-focused cognitive behavioral therapy for children: impact of the trauma narrative and treatment length. *Depression and anxiety*, 28(1), 67-75.
- Dembo, J. S., & Clemens, N. A. (2013). The ethics of providing hope in psychotherapy. *Journal of Psychiatric Practice*®, 19(4), 316-322.
- Ellis, A. (2008). Disputing of Irrational Beliefs. *Cognitive Behavior Therapy: Applying Empirically Supported Techniques in Your Practice*, 91.
- Elzamzamy, K., & Keshavarzi, H. (2019). Navigating ethical dilemmas in mental health practice between professional ethics and Islamic values. *Journal of Islamic Faith and Practice*, 2(1), 40-71.

- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Fischman, L.G. (2025). My Bad, You Got This: witnessing, therapist attitude and the synergy between psychedelics and inner healing intelligence in the treatment of trauma. *Frontiers in Psychology*, 16.
- Folmo, E.J., Langjord, T., Myhrvold, N.C., Stänicke, E., Lind, M., & Kvarstein, E.H. (2022). Pedagogical stance in mentalization-based treatment. *Journal of Clinical Psychology*, 78, 1764 - 1784.
- Ghuloum, S., Al-Thani, H., & Al-Amin, H. (2024). Religion and mental health: an Eastern Mediterranean region perspective. *Frontiers in Psychology*, 15.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Hafil, A.S., & Ratnawati, R. (2022). Konstruksi Sabar Al-Ghazali sebagai Terapi Sufistik dalam Meningkatkan Adversity Quotient Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *ESOTERIK*. 8(1), 81-102.
- Ibnu Katsir. (2004). *Tafsir Ibnu Katsir* (Juz 29; terj. Bahasa Indonesia). Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Ilman, H., & Nurjannah, N. (2025). Menghadapi Quarter Life Crisis: Peran Konseling Islam dalam Ketahanan Mental dan Spiritual. *AL-AMIYAH: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(01), 071-080.
- Irarrázaval, L., & Kalawski, J.P. (2022). Phenomenological considerations on empathy and emotions in psychotherapy. *Frontiers in Psychology*, 13.
- Irawati, K., Indarwati, F., Haris, F., Lu, J. Y., & Shih, Y. H. (2023). Religious practices and spiritual well-being of schizophrenia: Muslim perspective. *Psychology Research and Behavior Management*, 739-748.
- Jais, S. M., Mohaiyuddin, N., Bistamam, M. N., Arip, M. A. S. M., & Othman, M. K. (2024). Adolescent mental health interventions: a review of psychological and an Islamic approach. *Global Journal Al-Thaqafah*, 14(1), 50-61.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality*, 72(6), 1301-1334.
- Leung, C. H., & Pong, H. K. (2021). Cross-sectional study of the relationship between the spiritual wellbeing and psychological health among university students. *PLoS One*, 16(4), e0249702.
- Linden, M., & Muschalla, B. (2024). Emphatic Memories and Their Meaning in Societal and Legal Contexts: A Narrative Review and Position Paper. *Psychopathology*, 57, 444 - 450.
- Markert, C., Gomm, C., Ehlert, U., Gaab, J., & Nater, U. M. (2019). Effects of cognitive-behavioral stress management training in individuals with functional somatic symptoms—an exploratory randomized controlled trial. *Stress*, 22(6), 696-706.
- McGorry, P.D., Gunasiri, H., Mei, C., Rice, S., & Gao, C.X. (2025). The youth mental health crisis: analysis and solutions. *Frontiers in Psychiatry*, 15.

- Moinvaziri, M., Ehteshamzadeh, P., Naderi, F., & Safarzadeh, S. (2021). The Effectiveness of Positive Thinking Training on Perceived Stress, Meta-cognitive Beliefs and Death Anxiety in Women with Breast Cancer. *Iranian Evolutionary and Educational Psychology*.
- Mosse, D., Pocobello, R., Saunders, R., Seikkula, J., & von Peter, S. (2023). Introduction: Open Dialogue around the world - implementation, outcomes, experiences and perspectives. *Frontiers in Psychology*, 13.
- Nganyu, G.N. (2025). Pastoral Care and Christian Psychotherapy: Exploring the Intersection of Spiritual Direction and Mental Health Support in The Local Church. *Greener Journal of Social Sciences*. Vol. 15(1), pp. 103-112.
- Nisar, S., Yu, L., Iftikhar, R., & Enright, R.D. (2025). Forgiveness Therapy to Build Hope and Reduce Anxiety and Depression in Battered Women in Pakistan. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 32.
- Novaco, R. W. (1975). *Anger control: The development and evaluation of an experimental treatment*. Lexington.
- Nurse, K., O'shea, M., & Sheen, J.A. (2024). Qualitative accounts from deliberate practice training for empathic communication among psychotherapy trainees. *Counselling and Psychotherapy Research*. 24:1368-1379.
- Obermeyer, C. M., Bott, S., & Sassine, A. J. (2015). Arab adolescents: Health, gender, and social context. *The Journal of Adolescent Health*, 57(3), 252-262.
- Ollivier, F., Soubelet, A., Duhem, S., & Thümmmler, S. (2022). Shame and guilt in the suicidality related to traumatic events: A systematic literature review. *Frontiers in Psychiatry*, 13.
- Paloutzian, R. F., & Park, C. L. (2021). The psychology of religion and spirituality: How big the tent?. *Psychology of Religion and Spirituality*, 13(1), 3.
- Papaleontiou-Louca, E. (2021). Effects of religion and faith on mental health. *New ideas in psychology*, 60, 100833.
- Peters, W., Rice, S., Cohen, J., Murray, L., Schley, C., Alvarez-Jimenez, M., & Bendall, S. (2021). Trauma-focused cognitive-behavioral therapy (TF-CBT) for interpersonal trauma in transitional-aged youth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 13(3), 313.
- Plantade-Gipch, A., van Broeck, N., Lowet, K., Karayianni, E., & Karekla, M. (2020). Reflecting on Psychotherapy Practice for Psychologists: Towards Guidelines for Competencies and Practices. *Clinical Psychology in Europe*, 2(4).
- Prayer Times. (2025). Global Muslim population. Diakses pada 31 Januari 2025, melalui <https://timesprayer.com/en/muslim-population/>
- Pylypenko, N., Shevchenko, N., Formaniuk, Y., Herasina, S., Horetska, O., & Kosianova, O. (2022). Psychotherapeutic Counseling in Promoting Personal Development. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 13(3), 119-137.
- Qutb, S. (2004). *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*. (Vol. 8). Jakarta: Gema Insani.
- Rabenu, E., & Yaniv, E. (2017). Psychological Resources and Strategies to Cope with Stress at Work. *International Journal of Psychological Research*, 10, 8 - 15.
- Ramadhan, W., & Syawaluddin, S. (2024). Enhancing Psychological Recovery of Natural Disaster Victims: Tuan Guru's Contribution in Aek Natas, North Sumatra. *TEMALI : Jurnal Pembangunan Sosial*. 7(2). p 166-175.
- Rassool, G.H. (2021). Re-Examining the Anatomy of Islamic Psychotherapy and Counselling: Envisioned and Enacted Practices. *Islamic Guidance and Counseling Journal*. 4(2).

- Ricciardi, E., Rota, G., Sani, L., Gentili, C., Gaglianese, A., Guazzelli, M., & Pietrini, P. (2013). How the brain heals emotional wounds: the functional neuroanatomy of forgiveness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7.
- Rogers, C. R. (1959). *A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships: As developed in the client-centered framework* (Vol. 3, No. 1, pp. 184-256). New York: McGraw-Hill.
- Rothman, A. E. D. (2019). *Building an Islamic psychology and psychotherapy: a grounded theory study* (Doctoral dissertation, Kingston University).
- Saged, A. A. G., Mohd Yusoff, M. Y. Z., Abdul Latif, F., Hilmi, S. M., Al-Rahmi, W. M., Al-Samman, A., ... & Zeki, A. M. (2020). Impact of Quran in treatment of the psychological disorder and spiritual illness. *Journal of religion and health*, 59, 1824-1837.
- Sabry, W. M., & Vohra, A. (2013). Role of Islam in the management of psychiatric disorders. *Indian journal of psychiatry*, 55(Suppl 2), S205-S214.
- Schwarz, S. (2018). Resilience in psychology: A critical analysis of the concept. *Theory & Psychology*, 28(4), 528-541.
- Scott, J.G., Warber, S.L., Dieppe, P.A., Jones, D., & Stange, K.C. (2017). Healing journey: a qualitative analysis of the healing experiences of Americans suffering from trauma and illness. *BMJ Open*, 7.
- Shahsavari, Y., & Choudhury, A. (2025). Effectiveness of evidence based mental health apps on user health outcome: A systematic literature review. *PLOS One*, 20.
- Shihab, M. Q. (2007). *Membumikan Al Qur'an: Fungsi dan peran wahyu dalam kehidupan masyarakat* (p. 114). Mizan.
- Shorey, S., Ng, E. D., & Wong, C. H. (2022). Global prevalence of depression and elevated depressive symptoms among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 61(2), 287-305.
- Stige, S.H., Eik, I., Oddli, H.W., & Moltu, C. (2021). Negotiating System Requirements to Secure Client Engagement - Therapist Strategies in Adolescent Psychotherapy Initiated by Others. *Frontiers in Psychology*, 12.
- Taylor, E.P. (2023). Post-Traumatic Growth: A Paradigm for Psychological Change. *Journal of Student Research*. 11(4), 1-23.
- Thomas, L.E., Emich, A., Weiss, E., Zisman, C.R., Foray, K., Roberts, D.M., Page, E., & Ernst, M. (2022). Examination of the COVID-19 Pandemic's Impact on Mental Health From Three Perspectives: Global, Social, and Individual. *Perspectives on Psychological Science*, 18, 513 - 526.
- Udupa, N. S., Twenge, J. M., McAllister, C., & Joiner, T. E. (2023). Increases in poor mental health, mental distress, and depression symptoms among US adults, 1993–2020. *Journal of Mood and Anxiety Disorders*, 2, 100013.
- Fikri, I. A., & Rohmanudin, D. (2021). Sebab-sebab Historis Lahirnya Metode Maudu'i dalam Tafsir. *Jurnal Iman dan Spiritualitas*, 1(3), 359-367.
- Wang, H., Yang, J., & Li, P. (2021). How and when goal-oriented self-regulation improves college students' well-being: A weekly diary study. *Current Psychology (New Brunswick, N.j.)*, 41, 7532 - 7543.
- White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., Bone, A., Depledge, M. H., & Fleming, L. E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9(1), 7730.
- Wong, P., & On, S. (2006). Spirituality as a dimension in counselling. *Inti Journal*, 2(1), 624-630.

Zhang, J., & Guo, J. (2025). The Influence of Gratitude on Coping Strategies: Indirect Effect Testing from Longitudinal Data. *International Journal of Mental Health Promotion*, 27(2).