Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail:journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of PahlawanTuankuTambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
5 (3) 2025, Page: 31046-31059

Al-Qur'an Dan Kajian Psikologi Kontemporer Di Indonesia (Landasan Qur'ani Tentang Jiwa Manusia Dan Kesehatan Mental)

Devi Yonesi
Program Doktor Universitas PTIQ Jakarta - Prodi Manajemen Pendidikan Islam
yonesidevi15@gmail.com

Published: November , 2025

ABSTRAK

Psikologi sebagai ilmu modern berfokus pada kajian jiwa dan perilaku manusia, namun cenderung menekankan aspek empiris sehingga mengabaikan dimensi spiritual. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih menyeluruh dengan melibatkan nilai-nilai Al-Qur'an. Tujuan kajian ini adalah menjelaskan kontribusi Al-Qur'an dalam membangun pemahaman tentang kesehatan mental dan konsep psikologi Islami. Metode yang digunakan berupa studi pustaka (*library research*) melalui telaah ayat-ayat Al-Qur'an serta literatur yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa Al-Qur'an memandang manusia secara holistik yang meliputi jasad, akal, qalb, nafs, dan ruh. Konsep-konsep Qur'ani seperti sabar, syukur, tawakal, dan tazkiyatun nafs memberikan pedoman untuk menjaga stabilitas psikologis dan mekanisme coping yang efektif dalam menghadapi problematika kehidupan. Integrasi nilai-nilai Qur'ani menghasilkan perspektif psikologi Islami yang utuh, menyehatkan mental, serta memperkuat dimensi spiritual dalam kehidupan dan dengan pendekatan psikologi kontemporer dapat diwujudkan dalam bentuk desain pembelajaran intervensi Qur'ani, yaitu model pembelajaran yang berorientasi pada keseimbangan antara pengembangan intelektual, emosional, dan spiritual peserta didik. Desain ini menempatkan proses pendidikan tidak hanya sebagai sarana transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai media pembentukan kepribadian
Kata kunci: Al-Qur'an, Psikologi Islami, Kesehatan Mental, Desain Pembelajaran

ABSTRACT

Psychology, as a modern science, focuses on the study of the human soul and behavior, but tends to emphasize empirical aspects, neglecting the spiritual dimension. This indicates the need for a more comprehensive approach involving Qur'anic values. The purpose of this study is to explain the contribution of the Qur'an in building an understanding of mental health and the concept of Islamic psychology. The method used is library research through a review of Qur'anic verses and relevant literature. The results of the study indicate that the Qur'an views humans holistically, encompassing the body, mind, heart, soul, and spirit. Qur'anic concepts such as patience, gratitude, trust in God, and tazkiyatun nafs provide guidelines for maintaining psychological stability and effective coping mechanisms in facing life's problems. The integration of Qur'anic values produces a holistic Islamic psychological perspective, promotes mental health, and strengthens the spiritual dimension in life. With a contemporary psychological approach, this can be realized in the form of Qur'anic intervention learning design, namely a learning model oriented to balance between the intellectual, emotional, and spiritual development of students. This design places the educational process not only as a means of transferring knowledge, but also as a medium for personality formation
Keywords: Al-Quran, Islamic Psychology, Mental Health, Learning Design

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Al-Qur'an merupakan sumber utama ajaran Islam yang tidak hanya berfungsi sebagai pedoman ibadah ritual, tetapi juga memuat nilai-nilai universal. Nilai-nilai tersebut tidak hanya mencakup ajaran tentang hubungan manusia dengan Allah melalui ibadah dan tauhid, tetapi juga mengatur relasi manusia dengan sesama melalui prinsip etika sosial, keadilan, serta kemanusiaan yang luhur.[1] Selain itu, Al-Qur'an memberikan arahan mengenai hubungan manusia dengan alam, menegaskan pentingnya menjaga keseimbangan ekosistem, serta mendorong manusia untuk memanfaatkan potensi alam dengan

[1] M. Ritawati Yusuf, "Etika Sosial Dalam Al-Qur'an Yang Terkandung Dalam Surah Maryam," dalam *Ameena Journal,* Vol. 2 No. 3 Tahun 2024, hal. 301.

penuh tanggung jawab.[2] Bahkan, Al-Qur'an berulang kali mengajak manusia untuk merenungkan dirinya, memperhatikan tanda-tanda penciptaan, serta menggali ilmu pengetahuan yang dapat menunjang kesejahteraan hidup.[3] Dengan demikian, Al-Qur'an dapat dipandang sebagai sumber ilmu pengetahuan yang bersifat komprehensif, termasuk dalam bidang psikologi.

Psikologi sebagai ilmu modern berfokus pada kajian jiwa dan perilaku manusia. Sebagai disiplin ilmu, psikologi modern berkembang dengan metode ilmiah yang menekankan penelitian empiris, observasi perilaku, serta analisis rasional untuk memahami bagaimana manusia berpikir, merasakan, dan bertindak.[4] Akan tetapi, corak psikologi sekuler lebih menitikberatkan pada aspek material dan biologis dari manusia, seperti fungsi otak, hormon, dan lingkungan sosial, sehingga cenderung mengabaikan dimensi spiritual yang merupakan inti keseimbangan jiwa.[5] Hal ini menyebabkan teori-teori psikologi sekuler meskipun bermanfaat dalam memprediksi perilaku, sering kali terasa kering karena tidak menyentuh sisi transendental manusia yang berhubungan langsung dengan makna hidup, ketenangan batin, serta tujuan akhir keberadaan manusia.[6] Akibatnya, psikologi sekuler masih belum mampu menjelaskan hakikat manusia secara utuh.

Psikologi menurut Al-Qur'an mengkaji jiwa manusia secara menyeluruh dengan memperhatikan aspek spiritual, moral, dan kognitif.[7] Al-Qur'an memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai kejiwaan manusia. Konsep-konsep Qur'ani tentang manusia mencakup *nafs* (jiwa) yang merepresentasikan dinamika dorongan dan kecenderungan perilaku manusia,[8] *qalb* (hati) yang menjadi pusat kesadaran moral sekaligus cermin keimanan atau kemunafikan seseorang,[9] *ruh* (roh) sebagai unsur transendental yang meniupkan kehidupan ke dalam diri manusia dan menghubungkannya dengan Sang Pencipta, serta *akal* yang menjadi instrumen berpikir dan membedakan manusia dari makhluk lainnya.[10] Keempat aspek tersebut tidak hanya menggambarkan struktur kepribadian manusia, tetapi juga berfungsi sebagai pedoman praktis agar manusia mampu mengendalikan hawa nafsu, memelihara kebersihan hati, menguatkan dimensi spiritual, serta menggunakan akalnya untuk menimbang kebenaran. Melalui panduan ini, manusia diarahkan untuk mencapai kesehatan mental, ketenangan batin, serta kebahagiaan sejati yang terintegrasi antara kehidupan duniawi dan ukhrawi. Dengan kata lain, Al-Qur'an menghadirkan perspektif psikologi yang holistik karena memadukan aspek psikis dan spiritual.

Dari sini terlihat bahwa hubungan Al-Qur'an dengan ilmu pengetahuan, khususnya psikologi, sangat erat. Al-Qur'an dapat dijadikan dasar dalam pengembangan psikologi Islami yang lebih utuh, yang mampu mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dengan kajian ilmiah. Hal ini penting agar psikologi

---

[2] Muhammad Idnan Akbar, "Ekospiritualisme Al-Qur'an (Studi atas Tanggungjawab Manusia sebagai Khalifah Fî Al-Ardh dalam Penyelamatan Alam)." *Disertasi.* Institut PTIQ Jakarta, 2023, hal. 46.

[3] Mohamad Athar, "Corak penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang terkonfirmasi oleh fakta ilmiah modern: Kajian komparatif," dalam *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI,* Vol. 11 No. 1 Tahun 2024, hal. 1274.

[4] Laura Stefhani Br Ginting, "Konsep Dasar Psikologi Modern dalam Studi Perilaku Manusia," dalam *literacy notes,* Vol. 1 No. 1 Tahun 2025, hal.22.

[5] Farah Naqvi, "Islamic Psychology: A Spiritual Framework Compared to Western Approaches in Mental Health." *LinkedIn*. Dalam *https://www.linkedin.com/pulse/islamic-psychology-spiritual-framework-compared-western-naqvi-xb2qf.* Diakses pada 21 September 2025.

[6] Alfi Wirda Mawaddah, "Kajian Psikologi Islam: Integrasi Pendekatan Falsafi dan Psikologi Modern," dalam *Nathiqiyyah,* Vol. 7 No. 2 Tahun 2024, hal. 171.

[7] Dwi Noviani, "Peran Ayat-Ayat Al-Qur'an dalam Pembentukan Karakter Spiritual: Tinjauan Psikologi Islam," dalam *Jurnal Kolaboratif Sains,* Vol. 7 No. 12 Tahun 2024, hal. 4924.

[8] Muhammad Hasbi, "Konsep Jiwa dan Pengaruhnya dalam Kepribadian Manusia (Studi atas Tafsi> r al-Mishba> h Karya Quraish Shihab)," dalam *Jurnal Studi Ilmu-ilmu Al-Qur'an dan Hadis,* Vol. 17 No. 1 Tahun 2018, hal. 45.

[9] Mahyudin Barni, "Hati Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Hadis," dalam *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia,* Vol. 4 No. 12 Tahun 2024, hal. 10.

[10] Siti Aisyah Panjaitan, *et. al.,* "Konsep An-Nafs dan Ar-Ruh dalam Islam." *Fatih: Journal of Contemporary Research,* Vol. 1 No. 2 Tahun 2024, hal. 125.

tidak hanya menjadi ilmu yang menjelaskan perilaku manusia, tetapi juga membimbing manusia menuju ketenangan jiwa, kesehatan mental, dan kebahagiaan dunia akhirat.

Pada titik inilah kajian jiwa dalam Islam menjadi sangat urgen. Islam memandang manusia sebagai makhluk yang utuh, terdiri dari jasmani dan ruhani. Jiwa tidak hanya menjadi pusat moral, spiritual, emosi, dan intelektual, tetapi juga penentu arah hidup manusia.[11] Dengan memahami aspek jiwa melalui perspektif Islam, manusia dapat membangun keutuhan diri sebagai *insan kamil*, mengendalikan hawa nafsu, memelihara kebersihan hati, serta mencapai ketenangan batin. Urgensi kajian ini juga tampak dalam kemampuannya memberikan solusi atas problem kejiwaan modern, seperti stres, kecemasan, depresi, maupun krisis makna yang melanda banyak orang.

Kajian jiwa dalam Islam tampak nyata dalam praktik konseling Islami di Indonesia. Konseling Islami tidak hanya berfungsi membantu individu mengatasi permasalahan hidup, tetapi juga menuntun mereka menuju ketenangan batin dengan mendekatkan diri kepada Allah.[12] Dengan memasukkan konsep-konsep Qur'ani tentang jiwa, pendekatan ini menjadi lebih holistik karena menyatukan aspek psikologis dengan dimensi spiritual, sehingga lebih mudah diterima oleh masyarakat Indonesia yang mayoritas beragama Islam.

Relevansi konseling Islami di Indonesia semakin kuat karena mayoritas penduduknya, sekitar 87%, beragama Islam. Persentase ini menunjukkan bahwa masyarakat memiliki latar belakang religius yang membuat nilai-nilai Qur'ani mudah diterima. Pendekatan konseling yang selaras dengan agama tidak hanya lebih efektif dalam memengaruhi perilaku dan sikap, tetapi juga mengurangi resistensi atau stigma terhadap intervensi psikologis, sehingga masyarakat lebih terbuka terhadap bantuan profesional yang berbasis spiritual.

Konteks Indonesia semakin menegaskan urgensi konseling Islami. Tingginya angka stres, kecemasan, depresi, serta problem sosial seperti kenakalan remaja, narkoba, perceraian, dan krisis moral menunjukkan kebutuhan mendesak akan pendekatan yang tidak hanya psikologis tetapi juga spiritual.[13] Konseling Islami menjawab kebutuhan tersebut karena sesuai dengan nilai religius masyarakat, mengatasi stigma terhadap psikolog konvensional, serta telah dipraktikkan di berbagai lembaga seperti pesantren, madrasah, rumah sakit Islam, dan pusat rehabilitasi sosial. Dengan demikian, konseling Islami benar-benar relevan bagi problematika masyarakat modern Indonesia.

METODE

Kajian ini disusun menggunakan metode kualitatif, dengan pengumpulan data melalui studi pustaka dan kajian literatur yang relevan dengan tema hubungan Al-Qur'an dan psikologi kontemporer di Indonesia. Pendekatan deskriptif kualitatif dipilih karena bertujuan untuk menggambarkan secara utuh dan mendalam fenomena sosial, perilaku, dan konsep psikologi yang terkait dengan ajaran Al-Qur'an. Metode ini memungkinkan peneliti untuk menjelaskan secara rinci ciri, karakter, dan model fenomena yang diamati, termasuk bagaimana nilai-nilai Al-Qur'an diaplikasikan dalam praktik psikologi kontemporer, khususnya dalam konteks konseling, pendidikan, dan kesehatan mental di masyarakat Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1.1 Konsep Jiwa dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an memberikan perhatian yang sangat besar terhadap hakikat manusia, terutama dimensi batiniah yang disebut jiwa. Jiwa dalam pandangan Al-Qur'an tidak dipahami sebagai satu dimensi tunggal, melainkan meliputi beberapa istilah yang masing-masing memiliki kedalaman makna. Di antara

---

[11] Muslimin, "Hakekat Jiwa dan Karakteristiknya Perspektif al-Qur'an," dalam *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman,* Vol. 28 No. 1 Tahun 2017, hal. 94.

[12] Agung Dwi Febriansyah, *et. al.,* "Perbandingan Strategi Konseling Islam Dengan Psikoterapi Barat: Pendekatan Teoritis dan Praktis," dalam *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam,* Vol. 8 No. 1 Tahun 2025, hal. 79.

[13] Ayub, dan Rini Nilasari, "Implementasi Bimbingan Konseling Islam terhadap Peningkatan Akhlak di Pondok Pesantren Hidayatullah Kota Palopo," dalam *Musala: Jurnal Pesantren dan Kebudayaan Islam Nusantara,* Vol. 3 No. 2 Tahun 2024, hal. 124.

istilah yang paling menonjol adalah *an-nafs* dan *ar-ruh*. Kedua istilah ini sama-sama berkaitan dengan sisi spiritual manusia, tetapi kedudukannya berbeda. *An-nafs* menggambarkan sisi dalam diri manusia yang penuh potensi baik dan buruk, yang menentukan perilaku seseorang, sedangkan *ar-ruh* dipandang sebagai unsur Ilahiah yang dihembuskan oleh Allah, yang menghidupkan manusia dan mengangkat martabatnya di atas makhluk lain.

Dengan demikian, pembahasan mengenai konsep jiwa dalam Al-Qur'an tidak hanya sekadar mengenalinya sebagai bagian dari manusia, tetapi juga menelaah tingkatan jiwa, karakteristik ruh, perbedaan antara nafs dan ruh, serta hubungan keduanya dengan jasad. Pemahaman ini menunjukkan bahwa Islam melihat manusia sebagai makhluk yang utuh, dengan struktur yang kompleks dan misi spiritual yang mendalam.

a. Hakikat An-Nafs

Istilah *an-nafs* dalam Al-Qur'an muncul hampir tiga ratus kali dalam berbagai bentuk, seperti *nafs*, *anfus*, dan *nufus*. Secara bahasa, kata ini berarti jiwa, diri, atau pribadi. Maknanya dalam Al-Qur'an sangat beragam: pada satu sisi digunakan untuk menunjuk totalitas manusia, sementara pada sisi lain menunjuk pada dimensi batin yang mengarahkan perilaku.[14] Dalam pandangan ulama, *nafs* merupakan sisi dalam diri manusia yang menyimpan potensi ganda—potensi kebaikan dan potensi keburukan. Karena itu, Allah memberikan peringatan agar manusia senantiasa menjaga kesucian jiwa, sebagaimana ditegaskan dalam Q.S. Asy-Syams ayat 7–10, bahwa beruntunglah orang yang mensucikan jiwanya dan merugilah orang yang mengotorinya. Tingkatan Nafs Para ahli tasawuf membagi perkembangan jiwa ke dalam tiga tingkatan. Pertama, nafs ammarah, yaitu jiwa yang cenderung kepada dorongan rendah seperti syahwat, amarah, dan cinta dunia berlebihan.[15] Jiwa ini digambarkan sebagai jiwa hewani yang mendorong manusia pada perbuatan tercela. Kedua, nafs lawwamah, yaitu jiwa yang sudah memiliki kesadaran moral, mampu menyesali kesalahan, serta mendorong pemiliknya untuk melakukan introspeksi dan bertaubat.[16] Jiwa ini menjadi pengingat bagi manusia untuk memperbaiki diri. Ketiga, nafs muthmainnah, yaitu jiwa yang tenang dan tenteram, ridha terhadap ketentuan Allah, serta berada pada puncak ketakwaan.[17] Jiwa pada tingkatan ini dipandang sebagai kesempurnaan karena sudah stabil dalam kebaikan.

Dengan demikian, konsep *nafs* dalam Al-Qur'an memberikan kerangka penting bagi manusia untuk memahami kondisi batinnya, mengendalikan hawa nafsu, serta meniti jalan menuju kesempurnaan spiritual.

b. Hakikat Ar-Ruh

Selain *nafs*, Al-Qur'an juga menyebut *ar-ruh* sebanyak dua puluh empat kali. Istilah ini memiliki beragam makna, antara lain menunjuk kepada malaikat Jibril, wahyu, rahmat Allah, dan dimensi psikis manusia. Dalam kaitannya dengan manusia, *ar-ruh* dipahami sebagai unsur spiritual yang dihembuskan Allah ke dalam jasad.[18] Kehadiran ruh menjadikan manusia hidup dan istimewa dibanding makhluk lainnya. Ruh bersifat halus, gaib, dan berasal dari Allah, sehingga tidak dapat dijelaskan sepenuhnya oleh akal manusia. Ruh menjadi sarana utama bagi manusia untuk mengenal dirinya, mengenal Tuhannya, serta menjalani tanggung jawab moral dan spiritual di dunia.

Ruh memiliki beberapa karakteristik penting. Pertama, ruh berasal dari Allah dan tidak tercipta dari unsur bumi. Kedua, ruh tidak sama dengan akal, nafs, atau jasad, melainkan unsur tersendiri. Ketiga, ruh tetap hidup meskipun manusia tertidur, sehingga ia melampaui kesadaran biasa. Keempat, ruh dapat ternodai oleh dosa dan kesalahan, namun dapat pula disucikan dengan

---

[14] Siti Aisyah Panjaitan, *et. al.,* "Konsep An-Nafs dan Ar-Ruh dalam Islam," ...hal. 125.

[15] Paisol Burlian, "Konsep Al-Nafs Dalam Kajian Tasawuf Al-Ghazālī," dalam *Jurnal Theologia,* Vol. 24 No. 2 Tahun 2013, hal. 223.

[16] Nur'Awarhief Binti Muhammad Zaini, "Nafs Lawwamah Menurut Imam Al-Ghazali dan Penanggulangannya Dalam Konseling Islam." *Disetasi.* UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2019, hal. 15.

[17] M., Sulhan, dan Eva Latipah, "Refleksi Nafs Dalam Kisah Nabi Yusuf As Dan Zulaikha: Analisis Tafsir Al-Mishbah Karya Quraish Shihab," dalam *TAJDID: Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Kemanusiaan,* Vol. 6 No. 2 Tahun 2022, hal. 198.

[18] Ramadan Lubis, "Konsep Jiwa Dalam Al-Qur'anZ," dalam *NIZHAMIYAH,* Vol. 10 No. 2 Tahun 2020, hal. 20.

taubat dan amal saleh. Kelima, ruh adalah sarana utama manusia dalam beribadah kepada Allah dan menjadi pintu untuk mendekatkan diri kepada-Nya.[19] Dengan karakteristik ini, ruh berperan sebagai unsur spiritual yang mengangkat martabat manusia dan menjadikannya layak sebagai khalifah di muka bumi.

Perbedaan antara nafs dan ruh banyak dijelaskan oleh para ulama tasawuf. Ruh dipandang sebagai ladang kebaikan karena asalnya dari Allah, sedangkan nafs sering disebut sebagai ladang keburukan karena terkait dengan dorongan syahwat duniawi. Ruh memiliki tabiat luhur dan cenderung pada ketaatan, sementara nafs lebih sering condong pada kesenangan material. Akan tetapi, sebagian ulama seperti al-Ghazali dan Ibn Qayyim berpendapat bahwa jiwa dan ruh pada hakikatnya adalah satu, hanya berbeda dalam istilah dan penekanan makna.[20] Dengan demikian, keduanya bisa dipahami sebagai dua sisi dari satu kesatuan yang sama-sama menentukan perjalanan spiritual manusia.

c. Hubungan Jasad, Nafs, dan Ruh

Manusia tersusun dari jasad, nafs, dan ruh yang saling melengkapi. Jasad bersifat fisik dan material, cenderung mengejar kenikmatan duniawi.[21] Ruh bersifat halus, spiritual, dan berasal dari Allah, cenderung kepada nilai-nilai ilahiah.[22] Nafs berada di tengah-tengah sebagai sinergi keduanya, yang menampung dorongan jasad sekaligus tuntunan ruh.[23] Tanpa ruh, jasad hanyalah benda mati, dan tanpa jasad ruh tidak bisa beraktualisasi di dunia. Melalui nafs, manusia memiliki kesadaran, kepribadian, dan kehendak yang membentuk perilaku. Inilah yang membuat manusia menjadi makhluk kompleks dengan misi mulia di bumi.

Konsep jiwa dalam Al-Qur'an menunjukkan bahwa manusia adalah makhluk yang memiliki dimensi fisik sekaligus spiritual. *Nafs* menggambarkan sisi batin yang penuh potensi baik dan buruk, sedangkan *ar-ruh* merupakan unsur Ilahiah yang menghidupkan manusia dan menghubungkannya dengan Allah. Keduanya berpadu dalam jasad, membentuk totalitas manusia yang utuh. Dengan menjaga kesucian jiwa dan memperkuat dimensi ruh, manusia dapat mencapai ketenangan jiwa yang diridhai Allah serta mengemban amanah sebagai khalifah di bumi dengan sebaik-baiknya.

Pembahasan mengenai konsep jiwa dalam Al-Qur'an perlu didahulukan sebelum menguraikan psikologi, karena Al-Qur'an memberikan fondasi yang lebih komprehensif mengenai hakikat manusia. Jika psikologi hanya memandang jiwa dari sisi empiris, seperti perilaku, emosi, dan kesehatan mental, maka Al-Qur'an menyingkap dimensi yang lebih mendasar melalui konsep *nafs* dan *ruh*. *Nafs* dipahami sebagai pusat potensi baik dan buruk yang mengalami dinamika melalui tingkatan-tingkatannya, sedangkan *ruh* merupakan unsur Ilahiah yang menghidupkan manusia dan menghubungkannya dengan Sang Pencipta. Dengan demikian, pemahaman Qur'ani tentang jiwa menjadi kerangka utama yang menegaskan arah dan tujuan kehidupan manusia, sementara psikologi hadir sebagai instrumen untuk menjelaskan dan mengelola fungsi jiwa dalam praktik keseharian.

1.2 Prinsip Psikologi Qur'ani

Psikologi Qur'ani hadir sebagai sebuah pendekatan yang berusaha memahami jiwa manusia secara utuh, tidak hanya dari aspek fisik dan sosial, tetapi juga dari sisi spiritual. Al-Qur'an memberikan panduan yang lengkap tentang bagaimana manusia seharusnya menjaga keseimbangan dirinya,

---

[19] Tri Wahyuni, "Analisis Filsafat Jiwa dalam Perspektif Al-Kindi." *Disertasi*. Universitas Islam Negeri Datokarama Palu, 2022, hal. 46.

[20] Budi Safarianto, "Konsep Hati menurut Imam Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dalam Tafsir Al Qayyim." *Disertasi.* Institut PTIQ Jakarta, 2016.

[21] Ema Yudiani, "Dinamika Jiwa Dalam Perspektif Psikologi Islam," dalam *Jurnal Ilmu Agama: Mengkaji Doktrin, Pemikiran, dan Fenomena Agama,* Vol. 14 No. 1 Tahun 2013, hal. 45-60.

[22] Siti Aisyah Panjaitan, *et. al.,* "Konsep An-Nafs dan Ar-Ruh dalam Islam." *Fatih: Journal of Contemporary Research,* Vol. 1 No. 2 Tahun 2024, hal. 125-137.

[23] Effendi Lalu Muchsin Faizah, *Psikologi Dakwah,* Jakarta: Prenadamedia Group, 2006, hal. 61

mengelola emosi, dan membina kesehatan mental dengan tetap berpegang pada nilai-nilai Ilahi.[24] Berbeda dengan psikologi Barat yang seringkali menekankan aspek empiris semata, Psikologi Qur'ani mengintegrasikan wahyu dengan ilmu pengetahuan modern sehingga menghasilkan konsep yang ilmiah sekaligus spiritual.[25] Dari kerangka inilah muncul prinsip-prinsip utama yang menjadi landasan Psikologi Qur'ani, antara lain keseimbangan jasmani–rohani, sabar, syukur, tawakal sebagai strategi menghadapi tekanan hidup, serta tazkiyatun nafs atau penyucian jiwa.

a. Keseimbangan Jasmani–Rohani
   Keseimbangan antara jasmani dan rohani menjadi prinsip Psikologi Qur'ani karena Al-Qur'an menegaskan manusia sebagai makhluk holistik yang terdiri dari tubuh dan jiwa. Jasmani berfungsi sebagai sarana aktivitas dan pemenuhan kebutuhan hidup, sementara rohani (*qalb, ruh*, dan *akal*) mengarahkan kehidupan agar selaras dengan fitrah dan nilai-nilai moral.[26] Prinsip ini menekankan bahwa kesehatan psikologis tidak bisa dicapai hanya dengan memperhatikan salah satu aspek saja; keseimbangan keduanya diperlukan agar manusia mampu mempertahankan kestabilan emosi, mengendalikan dorongan negatif, dan menjalani kehidupan yang bermakna.
b. Sabar sebagai Strategi *Coping Stress*
   Sabar menjadi prinsip Psikologi Qur'ani karena Al-Qur'an menempatkan kesabaran sebagai fondasi karakter manusia yang mampu menghadapi ujian dan tekanan hidup.[27] Sabar melibatkan pengendalian diri, ketahanan mental, dan kemampuan menahan dorongan negatif, yang merupakan inti dari kesehatan psikologis. Dengan sabar, manusia dapat menjaga ketenangan jiwa, berpikir jernih dalam menghadapi masalah, dan menumbuhkan kedewasaan emosional, sehingga prinsip ini menjadi landasan dalam membentuk keseimbangan psikologis.
c. Syukur sebagai Strategi *Coping Stress*
   Syukur menjadi prinsip Psikologi Qur'ani karena Al-Qur'an menekankan pengakuan dan penghargaan atas nikmat Allah sebagai sarana menenangkan hati. Sikap syukur menggeser fokus dari kekurangan ke kelebihan, mengurangi perasaan negatif, dan menumbuhkan kepuasan batin.[28] Dari perspektif psikologi, ini merupakan mekanisme penguatan mental dan emosional yang mengembangkan optimisme, keseimbangan batin, dan ketahanan terhadap tekanan hidup, sehingga syukur menjadi salah satu prinsip utama dalam membentuk kesehatan jiwa.
d. Tawakal sebagai Strategi *Coping Stress*
   Tawakal menjadi prinsip Psikologi Qur'ani karena Al-Qur'an menekankan bahwa manusia bertugas berikhtiar, sementara hasil berada di tangan Allah.[29] Prinsip ini mendidik manusia untuk menerima keterbatasan diri dan realitas hidup, mengurangi kecemasan akibat ketidakpastian, dan menumbuhkan ketenangan batin. Dengan tawakal, manusia belajar mengendalikan stres internal dan menjaga stabilitas psikologis melalui kesadaran spiritual, sehingga prinsip ini menjadi dasar dalam Psikologi Qur'ani.

---

[24] Erika A'idatun Nahar, dan Ahmad Saefudin, "Peran Pendidikan Islam dalam Membina Kesehatan Mental: Perspektif Al Qur'an," dalam *PROGRESSA: Journal of Islamic Religious Instruction,* Vol. 8 No. 1 Tahun 2024, hal. 1.

[25] Iskandar, "Psikologi Qur'ani Sebagai Solusi Alternatif Terhadap Kesehatan Mental," dalam *Jurnal Mimbar Akademika,* Vol. 9 No. 1 Tahun 2024, hal. 22.

[26] Zulkifli, Syafruddin, dan Rehani, "Dimensi Jasmani dan Rohani dalam Perspektif Al-Qur'an: Membangun Konsep Manusia Qur'ani," dalam *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat,* Vol. 7 No. 2 Tahun 2024, hal. 175.

[27] Roro Kurnia Nofita Rahmawati, "Pendekatan Qur'ani Dalam Menjaga Kesehatan Mental Siswa," dalam *Cognitive: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran,* Vol. 3 No. 1 Tahun 2025, hal. 12.

[28] Mohammad Takdir, "Kekuatan terapi syukur dalam membentuk pribadi yang altruis: Perspektif psikologi qur'ani dan psikologi positif," dalam *Jurnal studia insania,* Vol. 5 No. 2 Tahun 2017, hal. 175.

[29] Misbahul Faizah, dan Syamsul Arifin, "Konsep Tawakal dalam Al-Qur'an dan Relevansinya Terhadap Pendidikan," dalam *PUTIH: Jurnal Pengetahuan Tentang Ilmu dan Hikmah,* Vol. 8 No. 2 Tahun 2023, hal. 1.

e. Tazkiyatun Nafs (Penyucian Jiwa)

Tazkiyatun nafs menjadi prinsip Psikologi Qur'ani karena Al-Qur'an menekankan pentingnya penyucian jiwa dari sifat buruk dan penanaman akhlak mulia sebagai jalan menuju kedamaian batin (*nafs muthma'innah*).[30] Penyucian jiwa ini membangun kontrol diri, menurunkan pengaruh emosi negatif, dan memperkuat kesehatan mental, sehingga manusia dapat mencapai keseimbangan spiritual dan psikologis. Prinsip ini menegaskan bahwa kesehatan jiwa hakiki berasal dari kesadaran moral dan spiritual, bukan semata dari aspek biologis atau sosial.

Prinsip-prinsip Psikologi Qur'ani menekankan keseimbangan antara jasmani dan rohani sebagai dasar keutuhan manusia, penguatan sikap sabar, syukur, dan tawakal sebagai strategi dalam menghadapi tekanan hidup, serta *tazkiyatun nafs* atau penyucian jiwa untuk membebaskan diri dari sifat-sifat negatif yang merusak ketenangan batin. Seluruh prinsip ini berkaitan erat dengan konsep jiwa dalam Al-Qur'an. Keseimbangan jasmani–rohani berfungsi menjaga manusia agar tidak larut dalam dominasi *nafs ammarah* yang cenderung membawa kepada keburukan, sedangkan sabar, syukur, dan tawakal menjadi mekanisme pengendalian diri yang memperkuat kesadaran moral *nafs lawwamah* sehingga manusia mampu menilai dan memperbaiki dirinya. Pada tahap selanjutnya, proses *tazkiyatun nafs* mendorong perkembangan jiwa menuju tingkat tertinggi, yaitu *nafs muthma'innah*, jiwa yang tenang, damai, penuh kepasrahan, dan mendapat keridhaan Allah. Dengan demikian, Psikologi Qur'ani tidak hanya berfungsi sebagai panduan praktis dalam menjaga kesehatan mental, tetapi juga sebagai kerangka spiritual yang menuntun manusia membangun kepribadian paripurna serta mengarahkan perjalanan jiwa menuju kesempurnaan hakiki.

1.3 Kontribusi Qur'an bagi Psikologi dan Konseling

3.3.1 Kerangka Etika dan Nilai dalam Konseling

Al-Qur'an merupakan sumber utama nilai moral dan etika yang menjadi dasar dalam setiap aspek kehidupan, termasuk praktik konseling. Dalam konseling Islami, hubungan antara konselor dan klien tidak sekadar bersifat profesional, tetapi juga harus dilandasi oleh prinsip-prinsip Qur'ani.

Pertama, nilai kejujuran dan integritas. Seorang konselor dituntut untuk jujur dalam memberikan arahan, serta menjaga amanah dalam merahasiakan permasalahan klien.[31] Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam (QS. Al-Ahzab/33: 70).

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

"Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kamu kepada Allah dan ucapkanlah perkataan yang benar."

Dalam tafsirnya, Muhammad Quraish Shihab menekankan bahwa ayat ini merupakan perintah Allah kepada orang-orang yang beriman untuk menjaga ketakwaan kepada-Nya dan berbicara dengan perkataan yang benar (qawlan sadiidan). Menurut beliau, "qawlan sadiidan" mencakup ucapan yang tidak hanya benar secara faktual, tetapi juga sesuai dengan prinsip keadilan, tidak menyesatkan, dan tidak merugikan pihak lain. Ucapan yang demikian akan membawa manfaat baik bagi diri sendiri maupun orang lain.

Lebih lanjut, Quraish Shihab menjelaskan bahwa berbicara dengan perkataan yang benar juga berarti berbicara dengan niat yang baik, tidak berbohong, tidak mengada-ada, dan tidak menyembunyikan kebenaran. Ucapan yang demikian akan menciptakan suasana yang harmonis dan saling percaya antara sesama umat Islam.

Beliau juga menekankan pentingnya menjaga lisan dalam kehidupan sehari-hari, karena lisan yang tidak dijaga dapat menimbulkan fitnah, perselisihan, dan kerusakan dalam masyarakat. Oleh karena itu, setiap Muslim diharapkan untuk selalu berbicara dengan perkataan yang benar, baik dalam keadaan

[30] Nanda Nurlina, dan Bashori Bashori, "Konsep'Nafs' dalam Al-Qur'an: Analisis Semantik terhadap Dimensi Psikologis dan Spiritualitas dalam Proses Pembentukan Karakter," dalam *Semantik: Jurnal Riset Ilmu Pendidikan, Bahasa dan Budaya,* Vol. 3 No. 3 Tahun 2025, hal. 200.

[31] Za'imatul Umamah, *et.al.,* "Kejujuran: Nilai Moral yang Tak Luput dalam Konseling," dalam *Jurnal Pendidikan Islam,* Vol. 2 No. 2 Tahun 2025, hal. 18.

senang maupun susah, agar dapat menjaga keharmonisan dan kebaikan dalam kehidupan bermasyarakat.[32]

Dalam konteks konseling, nilai-nilai yang terkandung dalam ayat ini sangat penting. Konselor diharapkan untuk berbicara dengan jujur, jelas, dan penuh hikmah agar klien merasa dihargai dan dipahami. Selain itu, menjaga lisan dan berbicara dengan penuh pertimbangan akan menciptakan suasana yang aman dan terbuka, sehingga proses konseling dapat berjalan dengan efektif.

Kedua, nilai kasih sayang dan empati. Konseling Islami mengedepankan pendekatan penuh kasih, sehingga klien merasa diterima tanpa diskriminasi. Empati merupakan kunci dalam membangun hubungan terapeutik yang efektif.[33] Al-Qur'an banyak menekankan sikap kasih sayang, dalam (QS. At-Taubah:9/128) yang menggambarkan Rasulullah SAW sebagai sosok yang penuh belas kasih kepada umatnya.

لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ

Sungguh telah datang kepadamu seorang Rasul dari kaummu sendiri, berat terasa olehnya penderitaanmu, sangat menginginkan (keimanan dan keselamatan) bagimu, amat belas kasihan lagi penyayang terhadap orang-orang mukmin.

Ibn Kathīr menafsirkan menjelaskan sifat Nabi Muhammad ﷺ sebagai Rasul yang berasal dari umatnya sendiri. Beliau merasakan berat penderitaan umatnya, sangat menginginkan keselamatan dan keimanan mereka, serta amat penyayang dan belas kasih terhadap orang-orang mukmin. Tafsir ayat ini menekankan bahwa empati, kepedulian, dan kasih sayang adalah karakter utama seorang pembimbing, yang memahami kesulitan umatnya dan menuntun mereka dengan penuh perhatian.[34]

Dalam praktik konseling, sifat-sifat Nabi yang dijelaskan dalam ayat ini menjadi teladan bagi konselor. Konselor harus mampu merasakan kesulitan dan tekanan yang dialami klien (empati), menaruh perhatian tulus pada kesejahteraan psikologis, emosional, dan spiritual klien (kepedulian), serta bersikap penyayang dan sabar dalam menghadapi masalah atau trauma klien (kasih sayang). Sikap-sikap ini membantu membangun kepercayaan dan keterbukaan klien, menciptakan lingkungan konseling yang aman, dan memfasilitasi pertumbuhan serta pemulihan klien, persis seperti Nabi membimbing umatnya dengan penuh perhatian dan belas kasih.

Ketiga, nilai keadilan dan tanggung jawab. Konselor perlu berlaku adil, tidak memihak, serta bertanggung jawab dalam memberikan nasihat atau bimbingan.[35] (QS. An-Nisa:4/135) menegaskan agar seorang Muslim menegakkan keadilan, bahkan terhadap diri sendiri maupun orang terdekat. Dengan nilai ini, konseling diarahkan untuk memberikan keputusan yang bijak dan berimbang.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ وَلَوْ عَلَىٰ أَنْفُسِكُمْ أَوِ الْوَالِدَيْنِ وَالْأَقْرَبِينَ ۚ إِنْ يَكُنْ غَنِيًّا أَوْ فَقِيرًا فَاللَّهُ أَوْلَىٰ بِهِمَا ۖ فَلَا تَتَّبِعُوا الْهَوَىٰ أَنْ تَعْدِلُوا ۚ وَإِنْ تَلْوُوا أَوْ تُعْرِضُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا

Wahai orang-orang yang beriman, jadilah kamu orang yang benar-benar penegak keadilan, menjadi saksi karena Allah biarpun terhadap dirimu sendiri atau ibu bapa dan kaum kerabatmu. Jika ia kaya ataupun miskin, maka Allah lebih tahu kemaslahatannya. Maka janganlah kamu mengikuti hawa nafsu karena ingin menyimpang dari kebenaran. Dan jika kamu memutar balikkan (kata-kata) atau enggan menjadi saksi, maka sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahui segala apa yang kamu kerjakan.

Imam al-Qurthubi dalam kitab tafsirnya, *Al-Jami' li-Ahkam al-Qur'an*, menjelaskan bahwa ayat ini memerintahkan umat Islam untuk menegakkan keadilan dalam segala aspek kehidupan, termasuk dalam memberikan kesaksian. Kesaksian yang adil harus diberikan meskipun itu memberatkan diri sendiri atau orang yang dekat dengan kita. Allah lebih mengetahui kemaslahatan setiap individu, baik kaya maupun miskin, sehingga kita tidak boleh terpengaruh oleh faktor tersebut dalam memberikan kesaksian.

---

[32] Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2001, Jilid 5, hal. 276.

[33] Nurul Fitrian Eko Saputro, "Penguatan Konsep Empati Sebagai Kepribadian Konselor Dalam Pandangan Islam," dalam *Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, Vol. 3 No. 2 Tahun 2023, hal. 185.

[34] Ibn Kathīr, *Tafsīr al-Qur'ān al-'Aẓīm*, Juz 4 Riyadh: Dār Ṭayyibah, 1999, hal. 171.

[35] Happy Karlina Marjo, dan Darojaturroofi'ah Sodiq, "Etika dan kompetensi konselor sebagai profesional (suatu pendekatan literatur sistematis)," dalam *Jurnal Paedagogy*, Vol. 9 No. 1 Tahun 2022, hal. 86.

Selain itu, Imam al-Qurthubi juga menekankan bahwa menegakkan keadilan adalah kewajiban yang harus dilaksanakan oleh setiap individu, terutama bagi mereka yang memiliki posisi sebagai hakim atau pemimpin. Mereka harus menjadi contoh dalam menegakkan keadilan dan tidak boleh berpaling dari kebenaran karena alasan pribadi atau tekanan dari pihak lain.[36]

Dalam konteks konseling dan psikologi, ayat ini relevan karena menekankan pentingnya objektivitas dan keadilan dalam memberikan penilaian atau keputusan. Seorang konselor atau psikolog harus mampu menilai klien secara adil tanpa dipengaruhi oleh faktor pribadi atau emosional. Hal ini sejalan dengan prinsip-prinsip etika dalam profesi psikologi yang menekankan pentingnya keadilan, objektivitas, dan integritas dalam praktik profesional.

Selain itu, ayat ini juga mengajarkan pentingnya introspeksi diri dan kejujuran dalam menilai diri sendiri. Seorang individu harus mampu mengakui kekurangan dan kesalahan diri sendiri sebelum menilai orang lain. Dalam konseling, hal ini penting untuk membantu klien memahami diri mereka sendiri dan mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki.

Dengan demikian, Surah An-Nisa ayat 135 memberikan pedoman moral dan etika yang dapat diterapkan dalam praktik konseling dan psikologi, terutama dalam hal menegakkan keadilan, objektivitas, dan introspeksi diri.

Dengan demikian, kerangka etika dalam konseling Islami sangat dipengaruhi oleh Al-Qur'an, yang menempatkan konselor bukan hanya sebagai pemberi solusi psikologis, tetapi juga sebagai pembimbing moral dan spiritual. Konselor diharapkan meneladani nilai-nilai Qur'ani, seperti kejujuran dan integritas (QS. Al-Ahzab [33]:70), kasih sayang dan empati (QS. At-Taubah [9]:128), serta keadilan dan tanggung jawab (QS. An-Nisa [4]:135), sehingga praktik konseling tidak hanya membantu pemulihan psikologis klien, tetapi juga membimbing mereka secara etis dan spiritual, menciptakan lingkungan konseling yang aman, terbuka, dan penuh kepercayaan.

3.3.2 Spiritualitas sebagai Basis Terapi

Kesehatan mental dalam perspektif Islam dipahami secara holistik, meliputi aspek fisik, psikologis, dan spiritual. Al-Qur'an menjadi sumber utama yang menekankan pentingnya keseimbangan antara ketiga aspek tersebut.

Dalam Islam, terapi psikologi banyak bertumpu pada ajaran Al-Qur'an dan praktik ibadah yang menumbuhkan ketenangan jiwa, pengendalian diri, serta hubungan sosial yang harmonis. Ayat-ayat Al-Qur'an memberikan tuntunan moral dan spiritual yang membantu seseorang menghadapi tekanan hidup dengan lebih sabar dan penuh harapan.[37] Sementara itu, ibadah seperti shalat, puasa, zakat, dan membaca Al-Qur'an tidak hanya bernilai ibadah ritual, tetapi juga memiliki efek menenangkan, mendidik emosi, serta memperkuat daya tahan mental. Aktivitas kolektif, seperti shalat berjamaah dan kegiatan sosial, memperkuat ikatan emosional antarindividu dan menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan psikologis. Selain itu, refleksi terhadap kisah para nabi menjadi sumber inspirasi untuk bersikap tegar, optimis, dan mampu bangkit dari kesulitan.

Adapun sarana terapi psikologi dalam Islam dapat dirangkum sebagai berikut:

a. Wudhu

   Wudhu berfungsi sebagai pembersihan diri sebelum beribadah. Proses membasuh wajah, tangan, kepala, dan kaki dengan air segar memberi efek menenangkan sistem saraf. Saat seseorang berwudhu, tubuh merasakan kesegaran yang mampu meredakan ketegangan emosional.[38] Dari sisi psikologi, wudhu membantu menanamkan rasa bersih, siap, dan percaya diri. Ritual ini juga memberi sugesti bahwa dirinya telah disucikan, sehingga hati menjadi lebih ringan dan jiwa lebih tenang.

b. Shalat

   Shalat merupakan kombinasi antara gerakan fisik, bacaan, dan penghayatan spiritual. Gerakan-

[36] Al-Qurṭubī, *Al-Jāmi' li-Aḥkām al-Qur'ān*, Juz 6, Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2006, hal. 110.

[37] Ahmad Saoki Munjaji, "Kesehatan Mental dalam perspektif Agama Islam," dalam *Advances In Education Journal,* Vol. 1 No. 3 Tahun 2024, hal. 225.

[38] Nurul Annisa Amir, "Metode Terapi Wudhu dalam Mengurangi Kecemasan Ujian Mah'ad Al-Jamiah Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare." *Disertasi.* IAIN Parepare, 2021, hal. 27.

gerakan shalat mirip dengan latihan relaksasi, sehingga mampu memperlancar peredaran darah, menurunkan ketegangan otot, dan menyeimbangkan hormon stres. Saat dilakukan dengan penuh kekhusyukan, shalat menjadi sarana melatih konsentrasi, fokus pikiran, serta mengalihkan diri dari kegelisahan dunia.[39] Secara psikologis, shalat berfungsi seperti meditasi aktif yang menghadirkan rasa damai, menumbuhkan ketabahan, dan memberi ruang bagi pelepasan beban emosional.

c. Zikir
Zikir adalah aktivitas mengingat Allah yang dilakukan secara berulang. Dari sisi psikologis, repetisi kata-kata zikir bekerja mirip dengan teknik meditasi atau afirmasi positif, yang membantu menenangkan pikiran, menurunkan kecemasan, serta mengurangi pikiran negatif.[40] Zikir juga menciptakan kondisi batin yang lebih stabil, karena seseorang merasa selalu dalam perlindungan dan pengawasan Allah. Efeknya adalah tumbuhnya ketenangan hati, kejernihan pikiran, dan kekuatan spiritual dalam menghadapi masalah.

d. Doa
Doa adalah komunikasi langsung seorang hamba dengan Tuhannya. Dalam perspektif psikologi, doa berfungsi seperti bentuk konseling atau curhat yang memberi kelegaan emosional. Melalui doa, seseorang dapat meluapkan keresahan, rasa takut, dan harapan terdalam, sehingga tercipta perasaan lega. Doa juga menumbuhkan optimisme karena menghadirkan keyakinan bahwa segala masalah memiliki jalan keluar. Perasaan aman dan harapan yang muncul dari doa dapat mengurangi kecemasan serta menumbuhkan kekuatan mental.

e. Istighfar dan Tobat
Istighfar dan tobat memberikan kesempatan bagi seseorang untuk melepaskan diri dari rasa bersalah akibat kesalahan masa lalu. Dalam psikologi, rasa bersalah yang tidak terselesaikan bisa menjadi beban berat bagi jiwa.[41] Dengan bertobat, seseorang merasakan pembersihan batin, seolah memulai hidup baru dengan lembaran yang bersih. Hal ini mengurangi tekanan psikologis, melahirkan ketenangan, serta menumbuhkan motivasi untuk memperbaiki diri di masa depan.

f. Puasa
Puasa melatih disiplin dan pengendalian diri, baik terhadap hawa nafsu, emosi, maupun kebiasaan yang berlebihan. Rasa lapar dan haus yang dirasakan melatih kesabaran, menumbuhkan empati kepada orang yang kekurangan, serta memperkuat daya tahan mental dalam menghadapi kesulitan.[42] Dari sisi medis, puasa memberi kesempatan bagi organ tubuh untuk beristirahat dan memperbaiki diri, sehingga memberi manfaat langsung pada kesehatan fisik. Kombinasi manfaat spiritual, mental, dan fisik ini menjadikan puasa sebagai terapi yang menyeluruh bagi manusia.

g. Zakat dan Sedekah
Zakat dan sedekah adalah ibadah sosial yang menumbuhkan rasa empati dan kebersamaan. Memberikan sebagian harta kepada orang lain membantu mengurangi sifat kikir dan keterikatan berlebihan pada materi.[43] Secara psikologis, berbagi menimbulkan rasa bahagia, karena otak melepaskan hormon yang menimbulkan perasaan positif. Selain itu, zakat dan sedekah memperkuat ikatan sosial, menumbuhkan solidaritas, serta memberikan ketenangan jiwa karena merasa telah meringankan beban orang lain.

---

[39] Faza Wasfiyah, *et. al.*, "Integrasi Sholat sebagai Terapi Emosional dalam Pendidikan dan Konseling Islam," dalam *Moderasi: Journal of Islamic Studies,* Vol. 5 No. 1 Tahun 2025, hal. 13.

[40] Abdul Rozak Ali Maftuhin, dan Syamsurizal Yazid, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis," dalam *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam,* Vol. 2 No. 1 Tahun 2025, hal. 227.

[41] Dian Nugrahati, Qurotul Uyun, dan Sumedi P. Nugraha, "Pengaruh terapi taubat dan istighfar dalam menurunkan kecemasan mahasiswa," dalam *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi),* Vol. 10 No. 1 Tahun 2018, hal. 33.

[42] Aisha Laqueena Amalia, Hana Defiansy Hegemur, dan Yasmin Nabila Al-Mumtazah, "Keterkaitan Antara Puasa dan Kesehatan Mental bagi Masyarakat dalam Perspektif Islam," dalam *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya,* Vol. 2 No. 6 Tahun 2023, hal. 799.

[43] Mohd Masroom Nasir, Siti Norlina Muhamad, dan Siti Aisyah Panatik, "Peranan Zakat dalam Merawat Jiwa (Zakah as a Soul Treatment)," dalam *UMRAN-Journal of Islamic and Civilizational Studies,* Vol. 4. No. 3 Tahun 2017, hal. 31.

h. Haji

Haji sebagai ibadah puncak memiliki dimensi spiritual sekaligus psikologis. Selama pelaksanaan haji, jamaah merasakan persamaan dan kebersamaan tanpa memandang status sosial. Hal ini membangun rasa rendah hati, solidaritas, dan kebersamaan.[44] Dari sisi psikologi, haji menjadi pengalaman transformasi, di mana seseorang melepaskan diri dari rutinitas duniawi untuk fokus sepenuhnya kepada Allah. Efeknya adalah pembersihan jiwa, perasaan lega, serta lahirnya energi baru untuk menjalani kehidupan setelah pulang.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ibadah-ibadah dalam Islam memiliki fungsi ganda, yakni sebagai wujud ketaatan sekaligus sebagai sarana terapi psikologi. Wudhu menumbuhkan rasa bersih dan kesiapan jiwa, shalat menghadirkan ketenangan serta melatih konsentrasi, zikir menenangkan hati dan menurunkan kecemasan, doa melahirkan harapan serta mengurangi tekanan batin, istighfar dan tobat membersihkan rasa bersalah sehingga jiwa terasa ringan, puasa melatih kesabaran dan pengendalian diri sekaligus menyehatkan jasmani, zakat dan sedekah menumbuhkan empati serta kebahagiaan batin, sementara haji menghadirkan pengalaman spiritual yang mendalam dan transformasi jiwa.

Dengan demikian, ibadah dalam Islam tidak hanya sekadar ritual, tetapi juga mengandung unsur terapeutik yang dapat menyehatkan mental, menstabilkan emosi, dan memperkuat spiritualitas. Seluruhnya berpadu menjadi jalan penyembuhan yang menyeluruh bagi manusia, baik secara lahir maupun batin.

3.4 Desain Pembelajaran Intervensi Qur'ani dan Psikologi Kontemporer dalam Pendidikan

Data yang berasal dari Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) yang diambil pada 2022. Prediksinya tahun 2025 jumlah anak dengan persoalan kesehatan mental bisa meningkat. Permasalahan kesehatan mental dipengaruhi oleh banyak faktor, pengasuhan di rumah, proses pembelajaran di sekolah, interaksi dengan teman, juga pengalaman dan kecenderungan individual anak dan remaja. Sekolah merupakan suatu sistem interaksi sosial organisasi yang meliputi adanya interaksi pribadi terkait bersama dalam suatu hubungan organik, seperti masalah ketidak berfungsian di sekolah atau siswa tersebut tidak mengaktualisasikan dirinya di lingkungan sekolah. Integrasi nilai-nilai Qur'ani dengan pendekatan psikologi kontemporer dapat diwujudkan dalam bentuk desain pembelajaran intervensi Qur'ani, yaitu model pembelajaran yang berorientasi pada keseimbangan antara pengembangan intelektual, emosional, dan spiritual peserta didik. Desain ini menempatkan proses pendidikan tidak hanya sebagai sarana transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai media pembentukan kepribadian dan penyembuhan diri (*self healing*) yang berakar pada nilai-nilai spiritual Islam.[45]

Secara konseptual, desain pembelajaran intervensi Qur'ani berpijak pada pandangan bahwa manusia merupakan makhluk yang memiliki dimensi jasmani, akal, hati, dan ruh. Oleh karena itu, pembelajaran yang ideal harus mampu menyentuh seluruh dimensi tersebut. Dalam psikologi modern, kesejahteraan mental (*mental well-being*) ditentukan oleh keseimbangan antara aspek kognitif, emosional, dan sosial.[46] Ketika nilai-nilai Qur'ani diintegrasikan ke dalam pendekatan ini, pembelajaran tidak hanya melatih kemampuan berpikir rasional, tetapi juga menumbuhkan ketenangan batin dan kedewasaan emosional.

Penerapan desain pembelajaran intervensi Qur'ani dapat dilakukan melalui beberapa bentuk kegiatan berikut:

a. Program Pembiasaan Dzikir dan Kontemplasi Diri

Pembiasaan dzikir atau refleksi spiritual dalam kegiatan harian sekolah berfungsi sebagai latihan kesadaran diri (*mindfulness*) yang membantu menurunkan tingkat stres, meningkatkan

---

[44] Kinana Dwinta Sukma, *et. al.,* "Dimensi Psikologis dalam Ibadah-Ibadah Agama Islam," dalam *Jurnal Kajian Islam dan Sosial Keagamaan,* Vol. 2 No. 3 Tahun 2025, hal. 548.

[45] Eka Aprilianti, "Integrating Islamic psychological principles in enhancing students' academic resilience," dalam *Nusantara Journal of Behavioral and Social Science,*Vol. 3 No. 2 Tahun 2024, hal. 72.

[46] Ninda Alza Nur Zahrah, dan Rita Setyani Hadi Sukirno, "Psychological well-being pada mahasiswa santri ditinjau dari dukungan sosial & stress akademik," dalam *Jurnal Psikologi Integratif,*Vol. 10 No. 2 Tahun 2022, hal. 205.

konsentrasi, dan memperkuat keseimbangan emosional peserta didik. Dari sudut pandang psikologis, praktik ini memberikan efek menenangkan, mengurangi tekanan pikiran, dan memperkuat rasa percaya diri, sehingga lingkungan belajar menjadi lebih kondusif dan harmonis.[47]

b. Pengajaran Nilai-Nilai Sabar dan Tawakal sebagai Penguatan Daya Tahan Mental
Nilai-nilai sabar dan tawakal dapat dikembangkan melalui pembelajaran kontekstual, refleksi pengalaman hidup, serta pembiasaan dalam menghadapi kesulitan. Dalam psikologi positif, kedua nilai ini memiliki kesesuaian dengan konsep *resilience* (ketangguhan) dan *acceptance* (penerimaan diri), yang membantu individu mengelola stres dan tekanan hidup secara konstruktif. Dengan menanamkan nilai-nilai tersebut, pendidikan berperan dalam membentuk pribadi yang stabil secara emosional dan tangguh menghadapi perubahan.[48]

c. Integrasi Konsep *Self-Healing* Islami dalam Proses Pembelajaran
Pendekatan *self-healing* Islami dapat diterapkan melalui kegiatan muhasabah, doa, refleksi diri, atau praktik introspeksi spiritual setelah kegiatan belajar. Dari perspektif psikologi, aktivitas ini sejalan dengan proses *cognitive restructuring*, yaitu upaya menata kembali pola pikir negatif menjadi lebih positif. Dengan demikian, peserta didik belajar mengelola emosi dan tekanan batin dengan cara yang lebih sehat, disertai kesadaran spiritual yang menumbuhkan optimisme dan keseimbangan diri.[49]

d. Pengukuran Kesehatan Mental dan Spiritualitas dalam Evaluasi Pendidikan
Evaluasi keberhasilan desain intervensi Qur'ani dapat dilakukan dengan pendekatan ilmiah melalui pengukuran tingkat stres, kecemasan, dan depresi, serta penilaian kesejahteraan spiritual (*spiritual well-being*). Evaluasi seperti ini memungkinkan peneliti atau pendidik untuk menilai hasil pendidikan secara menyeluruh tidak hanya dari segi kognitif, tetapi juga dari aspek emosional dan spiritual. Pendekatan ini membantu memastikan bahwa pendidikan benar-benar berkontribusi terhadap kesehatan mental dan keseimbangan batin peserta didik.[50]

Melalui desain pembelajaran intervensi Qur'ani yang berpadu dengan prinsip-prinsip psikologi modern, pendidikan Islam dapat berkembang menjadi sistem pembelajaran yang lebih humanistik, adaptif, dan relevan dengan tantangan era modern. Integrasi keduanya menciptakan lingkungan belajar yang tidak hanya produktif secara akademik, tetapi juga menumbuhkan ketenangan jiwa, empati sosial, dan ketahanan mental. Dengan demikian, lembaga pendidikan Islam dapat berfungsi sebagai pusat pembinaan psiko-spiritual yang menyiapkan generasi berkarakter kuat, sehat secara mental, dan berkepribadian seimbang.

KESIMPULAN

Al-Qur'an memiliki peran besar dalam membentuk kesehatan mental manusia. Islam memandang manusia sebagai makhluk holistik yang terdiri dari jasad, nafs, qalb, akal, dan ruh, sehingga keseimbangan seluruh aspek tersebut sangat menentukan kepribadian dan ketenteraman jiwa. Konsep-konsep Qur'ani seperti *nafs*, *ruh*, sabar, syukur, tawakal, serta tazkiyatun nafs menjadi landasan penting dalam menjaga stabilitas psikologis. Nilai-nilai tersebut berfungsi sebagai mekanisme coping yang efektif dalam menghadapi stres, kecemasan, dan tantangan kehidupan modern. Konseling Islami relevan untuk diterapkan karena mampu menyatukan aspek psikologis dan spiritual. Dengan menjadikan spiritualitas sebagai inti, konseling Islami tidak hanya berfungsi sebagai sarana

---

[47] Syarifa Aini, dan Budi Santosa, "Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Mental Santri di MTs Terpadu Pondok Pesantren Haji Abdul Karim Syu'aib," dalam *Journal of Educational Management and Strategy,* Vol. 2 No. 1 Tahun 2023, hal. 20.

[48] Nurul Zakiah, "Peningkatan Sikap Sab ar dan Tawakal Melalui Metode Pembelajaran Reflektif di MIN 2 Bima," dalam *EduSpirit: Jurnal Pendidikan Kolaboratif,* Vol. 1 No.2 Tahun 2024, hal. 518.

[49] Anna Aisa, et. al., "Self-Healing Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring," dalm *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling,* Vol. 2 No. 2 Tahun 2021, hal. 153.

[50] Muhamad Rozikan, dan Aprilian Ria Adisti, "Penguatan Konseling Sufistik Dalam Meningkatkan Self-Compassion Pada Maha Santri," dalam *PD ABKIN JATIM Open Journal System,* Vol. 4 No. 1 Tahun 2024, hal. 85.

penyembuhan batin, tetapi juga membimbing individu untuk menemukan jati diri, memperoleh ketenangan, serta meraih kebahagiaan hidup yang berorientasi pada ridha Allah SWT. Dengan demikian, integrasi nilai-nilai Qur'ani dalam konseling dapat menjadi pendekatan psikologi Islami yang utuh, yang tidak hanya menyehatkan mental, tetapi juga menguatkan dimensi spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, Muhammad Idnan. "Ekospiritualisme Al-Qur'an (Studi atas Tanggungjawab Manusia sebagai Khalifah Fî Al-Ardh dalam Penyelamatan Alam)." *Disertasi.* Institut PTIQ Jakarta, 2023.

Al-Qurṭubī, *Al-Jāmi' li-Aḥkām al-Qur'ān*, Juz 6, Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2006.

Amalia, Aisha Laqueena. Hana Defiansy Hegemur. dan Yasmin Nabila Al-Mumtazah. "Keterkaitan Antara Puasa dan Kesehatan Mental bagi Masyarakat dalam Perspektif Islam," dalam *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya,* Vol. 2 No. 6 Tahun 2023, hal. 799-808.

Amir, Nurul Annisa. "Metode Terapi Wudhu dalam Mengurangi Kecemasan Ujian Mah'ad Al-Jamiah Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare." *Disertasi.* IAIN Parepare, 2021.

Athar, Mohamad. "Corak penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang terkonfirmasi oleh fakta ilmiah modern: Kajian komparatif," dalam *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI,* Vol. 11 No. 1 Tahun 2024, hal. 1274-1309.

Ayub. dan Rini Nilasari. "Implementasi Bimbingan Konseling Islam terhadap Peningkatan Akhlak di Pondok Pesantren Hidayatullah Kota Palopo," dalam *Musala: Jurnal Pesantren dan Kebudayaan Islam Nusantara,* Vol. 3 No. 2 Tahun 2024, hal. 124-135.

Barni, Mahyudin. "Hati Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Hadis," dalam *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia,* Vol. 4 No. 12 Tahun 2024, hal. 10.

Burlian, Paisol. "Konsep Al-Nafs Dalam Kajian Tasawuf Al-Ghazālī," dalam *Jurnal Theologia,* Vol. 24 No. 2 Tahun 2013, hal. 223-246.

Faizah, Effendi Lalu Muchsin .*Psikologi Dakwah,* Jakarta: Prenadamedia Group, 2006.

Faizah, Misbahul. dan Syamsul Arifin. "Konsep Tawakal dalam Al-Qur'an dan Relevansinya Terhadap Pendidikan," dalam *PUTIH: Jurnal Pengetahuan Tentang Ilmu dan Hikmah,* Vol. 8 No. 2 Tahun 2023, hal. 1-14.

Febriansyah, Agung Dwi. *et. al.* "Perbandingan Strategi Konseling Islam Dengan Psikoterapi Barat: Pendekatan Teoritis dan Praktis," dalam *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam,* Vol. 8 No. 1 Tahun 2025, hal. 79-100.

Ginting, Laura Stefhani Br. "Konsep Dasar Psikologi Modern dalam Studi Perilaku Manusia," dalam *literacy notes,* Vol. 1 No. 1 Tahun 2025, hal.22.

Hasbi, Muhammad. "Konsep Jiwa dan Pengaruhnya dalam Kepribadian Manusia (Studi atas Tafsi> r al-Mishba> h Karya Quraish Shihab)," dalam *Jurnal Studi Ilmu-ilmu Al-Qur'an dan Hadis,* Vol. 17 No. 1 Tahun 2018, hal. 45-66.

Ibn Kathīr, *Tafsīr al-Qur'ān al-'Aẓīm*, Juz 4 Riyadh: Dār Ṭayyibah, 1999, hal. 171.

Iskandar. "Psikologi Qur'ani Sebagai Solusi Alternatif Terhadap Kesehatan Mental," dalam *Jurnal Mimbar Akademika,* Vol. 9 No. 1 Tahun 2024, hal. 22.

Lubis, Ramadan ."Konsep Jiwa Dalam Al-Qur'anZ," dalam *NIZHAMIYAH,* Vol. 10 No. 2 Tahun 2020, hal. 20-26.

Maftuhin, Abdul Rozak Ali. dan Syamsurizal Yazid. "Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis," dalam *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam,* Vol. 2 No. 1 Tahun 2025, hal. 227-242.

Marjo, Happy Karlina. dan Darojaturroofi'ah Sodiq. "Etika dan kompetensi konselor sebagai profesional (suatu pendekatan literatur sistematis)," dalam *Jurnal Paedagogy,* Vol. 9 No. 1 Tahun 2022, hal. 86-93.

Mawaddah, Alfi Wirda. "Kajian Psikologi Islam: Integrasi Pendekatan Falsafi dan Psikologi Modern," dalam *Nathiqiyyah,* Vol. 7 No. 2 Tahun 2024, hal. 171-182.

Munjaji, Ahmad Saoki. "Kesehatan Mental dalam perspektif Agama Islam," dalam *Advances In Education Journal,* Vol. 1 No. 3 Tahun 2024, hal. 225-237.

Muslimin. "Hakekat Jiwa dan Karakteristiknya Perspektif al-Qur'an," dalam *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman,* Vol. 28 No. 1 Tahun 2017, hal. 94-122.

Nahar, Erika A'idatun. dan Ahmad Saefudin. "Peran Pendidikan Islam dalam Membina Kesehatan Mental: Perspektif Al Qur'an," dalam *PROGRESSA: Journal of Islamic Religious Instruction,* Vol. 8 No. 1 Tahun 2024, hal. 1-13.

Naqvi, Farah. "Islamic Psychology: A Spiritual Framework Compared to Western Approaches in Mental Health." *LinkedIn*. Dalam *https://www.linkedin.com/pulse/islamic-psychology-spiritual-framework-compared-western-naqvi-xb2qf*. Diakses pada 21 September 2025.

Nasir, Mohd Masroom. Siti Norlina Muhamad, dan Siti Aisyah Panatik. "Peranan Zakat dalam Merawat Jiwa (Zakah as a Soul Treatment)," dalam *UMRAN-Journal of Islamic and Civilizational Studies,* Vol. 4. No. 3 Tahun 2017, hal. 31.

Noviani, Dwi. "Peran Ayat-Ayat Al-Qur'an dalam Pembentukan Karakter Spiritual: Tinjauan Psikologi Islam," dalam *Jurnal Kolaboratif Sains,* Vol. 7 No. 12 Tahun 2024, hal. 4924-4935.

Nugrahati, Dian. Qurotul Uyun, dan Sumedi P. Nugraha. "Pengaruh terapi taubat dan istighfar dalam menurunkan kecemasan mahasiswa," dalam *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi),* Vol. 10 No. 1 Tahun 2018, hal. 33-41.

Nurlina, Nanda. dan Bashori Bashori. "Konsep'Nafs' dalam Al-Qur'an: Analisis Semantik terhadap Dimensi Psikologis dan Spiritualitas dalam Proses Pembentukan Karakter," dalam *Semantik: Jurnal Riset Ilmu Pendidikan, Bahasa dan Budaya,* Vol. 3 No. 3 Tahun 2025, hal. 200-214.

Panjaitan, Siti Aisyah. *et. al.* "Konsep An-Nafs dan Ar-Ruh dalam Islam." *Fatih: Journal of Contemporary Research,* Vol. 1 No. 2 Tahun 2024, hal. 125-137.

Panjaitan, Siti Aisyah. *et. al.,* "Konsep An-Nafs dan Ar-Ruh dalam Islam," dalam *Fatih: Journal of Contemporary Research,* Vol. 1 No. 2 Tahun 2024, hal. 125-137.

Rahmawati, Roro Kurnia Nofita. "Pendekatan Qur'ani Dalam Menjaga Kesehatan Mental Siswa," dalam *Cognitive: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran,* Vol. 3 No. 1 Tahun 2025, hal. 12-28.

Safarianto, Budi. "Konsep Hati menurut Imam Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dalam Tafsir Al Qayyim." *Disertasi.* Institut PTIQ Jakarta, 2016.

Saputro, Nurul Fitrian Eko. "Penguatan Konsep Empati Sebagai Kepribadian Konselor Dalam Pandangan Islam," dalam *Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling,* Vol. 3 No. 2 Tahun 2023, hal. 185-195.

Shihab, Muhammad Quraish. *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2001, Jilid 5.

Sukma, Kinana Dwinta. *et. al.* "Dimensi Psikologis dalam Ibadah-Ibadah Agama Islam," dalam *Jurnal Kajian Islam dan Sosial Keagamaan,* Vol. 2 No. 3 Tahun 2025, hal. 548-553.

Sulhan, M. dan Eva Latipah. "Refleksi Nafs Dalam Kisah Nabi Yusuf As Dan Zulaikha: Analisis Tafsir Al-Mishbah Karya Quraish Shihab," dalam *TAJDID: Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Kemanusiaan,* Vol. 6 No. 2 Tahun 2022, hal. 198-210.

Takdir, Mohammad. "Kekuatan terapi syukur dalam membentuk pribadi yang altruis: Perspektif psikologi qur'ani dan psikologi positif," dalam *Jurnal studia insania,* Vol. 5 No. 2 Tahun 2017, hal. 175-198.

Umamah, Za'imatul. *et.al.,* "Kejujuran: Nilai Moral yang Tak Luput dalam Konseling," dalam *Jurnal Pendidikan Islam,* Vol. 2 No. 2 Tahun 2025, hal. 18-18.

Wahyuni, Tri. "Analisis Filsafat Jiwa dalam Perspektif Al-Kindi." *Disertasi.* Universitas Islam Negeri Datokarama Palu, 2022, hal. 46.-49.

Wasfiyah, Faza. *et. al.* "Integrasi Sholat sebagai Terapi Emosional dalam Pendidikan dan Konseling Islam," dalam *Moderasi: Journal of Islamic Studies,* Vol. 5 No. 1 Tahun 2025, hal. 13-40.

Yudiani, Ema. "Dinamika Jiwa Dalam Perspektif Psikologi Islam," dalam *Jurnal Ilmu Agama: Mengkaji Doktrin, Pemikiran, dan Fenomena Agama,* Vol. 14 No. 1 Tahun 2013, hal. 45-60.

Yusuf, M. Ritawati. "Etika Sosial Dalam Al-Qur'an Yang Terkandung Dalam Surah Maryam," dalam *Ameena Journal,* Vol. 2 No. 3 Tahun 2024, hal. 301-309.

Zaini, Nur'Awarhief Binti Muhammad. "Nafs Lawwamah Menurut Imam Al-Ghazali dan Penanggulangannya Dalam Konseling Islam." *Disetasi.* UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2019.

Zulkifli. Syafruddin, dan Rehani. "Dimensi Jasmani dan Rohani dalam Perspektif Al-Qur'an: Membangun Konsep Manusia Qur'ani," dalam *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat,* Vol. 7 No. 2 Tahun 2024, hal. 175-185.