

Terapi Kognitif dengan Nilai-nilai Al-Qur'an dalam Penguatan Kesehatan Mental: Sebuah Kajian Konseptual

Nurul Indana

Institut Agama Islam Al-Urwatul WUtsqo Jombang, Indonesia
e-mail: nurulindana91@gmail.com

Elysa Nurul Qomaria

Institut Agama Islam Al-Urwatul WUtsqo Jombang, Indonesia
e-mail: putrielza343@gmail.com

Wiwini Wahyuni

Institut Agama Islam Al-Urwatul WUtsqo Jombang, Indonesia
e-mail: jeparawiwini844@gmail.com

Nassa Aurel Lia

Institut Agama Islam Al-Urwatul WUtsqo Jombang, Indonesia
e-mail:

Nurul Lailiyah

Institut Agama Islam Al-Urwatul WUtsqo Jombang, Indonesia
e-mail: nurulstituw@gmail.com

Abstract: Mental health is one of the most important issues in modern life. Various psychological disorders, such as anxiety, depression, stress, and low self-efficacy, are related to how individuals interpret their experiences and respond to life's challenges. One of the most widely used psychotherapeutic approaches to address these issues is cognitive therapy and cognitive behavioral therapy (CBT), which view thought patterns, emotions, and behavior as interconnected components. In the context of Muslim society, this approach can be developed by taking into account the Islamic value system and beliefs. This article aims to analyze the principles of cognitive therapy and the possibility of integrating them with the values of the Qur'an. This study employs a literature review method with a descriptive-analytical approach. The sources used include cognitive psychology literature, research on Islamic Cognitive Behavioral Therapy (I-CBT), manuals on integrated Islamic therapy, and verses from the Qur'an related to inner peace, prejudice, patience, introspection, and the ability to face trials. The results of the study indicate conceptual common ground between cognitive restructuring and the principles of muhasabah, tadabbur, husn al-zann, patience, tawakal, and zikir. This integration is not intended to equate the Qur'an with modern psychotherapy theories but rather to develop a counseling approach more aligned with the Muslim worldview. This study also indicates that empirical evidence regarding cognitive therapy specifically integrated with Islamic values is still developing, necessitating more robust experimental and clinical research.

Keywords: cognitive therapy, cognitive behavioral therapy, the Qur'an, mental health, Islamic psychology, Islamic CBT.

Abstrak: Kesehatan mental merupakan salah satu persoalan penting dalam kehidupan manusia modern. Berbagai gangguan psikologis, seperti kecemasan, depresi, stres, dan rendahnya efikasi diri, berkaitan dengan cara individu menafsirkan pengalaman serta merespons berbagai persoalan kehidupan. Salah satu pendekatan psikoterapi yang banyak digunakan untuk menangani persoalan tersebut adalah terapi kognitif dan cognitive behavioral therapy (CBT), yang menempatkan pola pikir, emosi, dan perilaku sebagai komponen yang saling berhubungan. Dalam konteks masyarakat Muslim, pendekatan tersebut dapat dikembangkan dengan mempertimbangkan sistem nilai dan keyakinan Islam. Artikel ini bertujuan menganalisis prinsip-prinsip terapi kognitif dan kemungkinan integrasinya dengan nilai-nilai Al-Qur'an. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan dengan pendekatan deskriptif-analitis. Sumber yang digunakan meliputi literatur psikologi kognitif, penelitian mengenai Islamic Cognitive Behavioral Therapy (I-CBT), manual terapi terintegrasi Islam, serta ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan ketenangan jiwa, prasangka, kesabaran, introspeksi, dan kemampuan menghadapi ujian. Hasil kajian menunjukkan adanya titik temu konseptual antara restrukturisasi kognitif dengan prinsip muhasabah, tadabbur, husn al-zann, sabar, tawakal, dan zikir. Integrasi tersebut tidak dimaksudkan untuk menyamakan Al-Qur'an dengan teori psikoterapi modern, tetapi untuk membangun pendekatan konseling yang lebih sesuai dengan worldview Muslim. Kajian ini juga menunjukkan bahwa bukti empiris mengenai terapi kognitif yang diintegrasikan secara khusus dengan nilai-nilai Islam masih berkembang sehingga diperlukan penelitian eksperimental dan klinis yang lebih kuat.

Kata kunci: terapi kognitif, cognitive behavioral therapy, Al-Qur'an, kesehatan mental, psikologi Islam, Islamic CBT.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan tidak adanya gangguan psikologis, tetapi juga dengan kemampuan individu memahami dirinya, mengelola emosi, menghadapi tekanan, mengambil keputusan, dan menjalankan kehidupan secara adaptif. Dalam psikologi modern, salah satu pendekatan yang memiliki pengaruh besar dalam penanganan berbagai persoalan psikologis adalah terapi kognitif dan cognitive behavioral therapy (CBT). Pendekatan tersebut berangkat dari asumsi bahwa cara seseorang menafsirkan suatu peristiwa dapat memengaruhi respons emosional dan

perilakunya. Karena itu, perubahan terhadap pola pikir yang tidak adaptif menjadi salah satu bagian penting dalam proses terapi¹

Aaron T. Beck merupakan salah satu tokoh utama yang mengembangkan terapi kognitif. Dalam model kognitif, individu dapat mengalami tekanan psikologis ketika peristiwa ditafsirkan melalui pola pikir yang tidak realistis, berlebihan, atau disfungsional. Terapi kemudian diarahkan untuk membantu individu mengenali pikiran otomatis, mengevaluasi bukti yang mendukung dan menyangkal pikiran tersebut, serta membentuk pemikiran yang lebih realistis dan adaptif.² Perkembangan selanjutnya melahirkan berbagai bentuk CBT yang digunakan untuk menangani depresi, gangguan kecemasan, masalah perilaku, gangguan penggunaan zat, serta berbagai persoalan psikologis lainnya. Tinjauan terhadap sejumlah meta-analisis menunjukkan bahwa CBT telah diteliti pada berbagai kelompok gangguan dan masalah psikologis.³

Meskipun demikian, penerapan psikoterapi dalam masyarakat Muslim menghadirkan persoalan mengenai kesesuaian budaya, agama, dan worldview. Individu Muslim tidak hanya memaknai persoalan hidup berdasarkan pengalaman psikologis, tetapi juga berdasarkan keyakinan tentang Allah, manusia, kehidupan dunia dan akhirat, dosa dan pahala, ujian, sabar, tawakal, serta tujuan hidup. Oleh karena itu, pendekatan psikoterapi yang sensitif terhadap agama dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan kesesuaian intervensi dengan sistem nilai klien.

Al-Qur'an memberikan perhatian yang besar terhadap kondisi batin manusia. Konsep ketenangan hati, pengendalian diri, kesabaran, refleksi terhadap diri, dan pengelolaan prasangka dapat ditemukan dalam sejumlah ayat. Misalnya, QS. al-Ra'd (13): 28 menyatakan bahwa hati memperoleh ketenteraman melalui mengingat Allah. QS. al-Baqarah (2): 286 menegaskan bahwa Allah tidak membebani seseorang

¹ Ardiva Morlindah Tripertiw, "Konsep Dasar Kesehatan Mental (Pengertian , Prinsip - Prinsip , Fungsi Mental Hygiene)," *EDUCAZIONE: Jurnal Multidisiplin* 1, no. 2 (2025): 92–101, <https://doi.org/https://doi.org/10.37985/educazione.v1i2.13>.

² Ahmad N Alhadi, "Cognitive Behavioral Therapy in Saudi Arabia : A Scoping Review on Training , Practice , and Research," *International Journal of Cognitive Therapy* 7805 (2024): 335–46, <https://doi.org/10.1007/s41811-024-00206-3>.

³ Judith S. Beck, *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (New York: Guilford Press, 2020).

melampaui kesanggupannya.⁴ Sementara itu, QS. al-Hujurat (49): 12 mengingatkan manusia agar menjauhi banyak prasangka karena sebagian prasangka merupakan dosa. Ayat-ayat tersebut tidak dapat secara langsung dianggap sebagai “teknik CBT”, tetapi nilai yang terkandung di dalamnya dapat menjadi sumber kerangka spiritual dalam proses restrukturisasi kognitif.

Kajian mengenai hubungan antara psikoterapi dan Islam kemudian melahirkan berbagai istilah seperti Islamic Cognitive Behavioral Therapy (I-CBT), Islamic Integrated Cognitive Behavioral Therapy (IICBT), dan pendekatan psikoterapi Islam yang menggabungkan teknik psikologis dengan nilai-nilai keagamaan. Salah satu manual IICBT, misalnya, memasukkan identifikasi pikiran yang tidak membantu, restrukturisasi kognitif, pengelolaan emosi negatif, rasa syukur, altruism, pertumbuhan spiritual, dan pencegahan kekambuhan ke dalam rangkaian sesi terapi.⁵

Penelitian di Indonesia juga menunjukkan berkembangnya penerapan ICBT. Nugroho dan rekan-rekannya, misalnya, mengkaji penerapan Islamic Cognitive Behavior Therapy pada mahasiswa pengguna narkoba dan melaporkan adanya perubahan pada pemikiran negatif serta peningkatan efikasi diri dalam studi kasus yang mereka lakukan. Meskipun demikian, hasil tersebut harus dipahami sesuai dengan desain penelitian yang digunakan dan tidak dapat langsung digeneralisasi sebagai bukti bahwa semua bentuk ICBT efektif untuk seluruh gangguan psikologis.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kajian mengenai integrasi terapi kognitif dengan nilai-nilai Al-Qur'an menjadi penting. Integrasi ini bukan bertujuan menjadikan Al-Qur'an sekadar instrumen psikoterapi, melainkan mengkaji bagaimana nilai-nilai Qur'ani dapat menjadi landasan makna, keyakinan, dan praktik pendampingan bagi Muslim yang menjalani proses konseling.

⁴ Angie Cucchi, “Integrating Cognitive Behavioural and Islamic Principles in Psychology and Psychotherapy: A Narrative Review,” *Journal of Religion and Health* 61 (2022): 4849–4870, <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10943-022-01576-8>.

⁵ Muhimmatul Fariyah, “PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY BERBASIS ISLAM UNTUK MENGATASI KECEMASAN SOSIAL NARAPIDANA,” *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 14, no. 1 (2017): 62–76, <https://doi.org/https://doi.org/10.14421/hisbah.2017.141-06>.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan deskriptif-analitis. Data penelitian diperoleh dari buku dan artikel ilmiah mengenai terapi kognitif, cognitive behavioral therapy, psikologi Islam, Islamic Cognitive Behavioral Therapy, serta literatur yang membahas kesehatan mental dalam perspektif Islam. Sumber utama dalam kajian psikologi meliputi karya Aaron T. Beck mengenai terapi kognitif dan penelitian meta-analisis mengenai efektivitas CBT. Sementara itu, literatur mengenai integrasi Islam dan CBT mencakup manual *Islamic Integrated Cognitive Behavioral Therapy* dan artikel penelitian mengenai penerapan *Islamic Cognitive Behavior Therapy*.

Data Al-Qur'an yang digunakan berfokus pada ayat-ayat yang memiliki relevansi dengan tema penelitian, khususnya ayat mengenai ketenangan hati, prasangka, kemampuan menghadapi ujian, refleksi diri, kesabaran, dan penguatan spiritual. Analisis dilakukan dengan cara mengidentifikasi konsep utama dalam terapi kognitif, kemudian membandingkannya secara konseptual dengan nilai-nilai Qur'ani.

Pendekatan ini bersifat konseptual dan tidak dimaksudkan untuk menguji efektivitas klinis suatu model terapi. Oleh karena itu, kesimpulan mengenai efektivitas intervensi harus dibedakan dari kesimpulan mengenai kesesuaian atau relevansi konseptual.

PEMBAHASAN

A. Terapi Kognitif dalam Psikologi Modern

Terapi kognitif merupakan pendekatan psikoterapi yang menempatkan proses berpikir sebagai salah satu faktor penting dalam munculnya dan bertahanya masalah emosional. Individu tidak hanya mengalami suatu peristiwa, tetapi juga memberikan interpretasi terhadap peristiwa tersebut. Interpretasi yang bersifat negatif, tidak realistis, atau terlalu absolut dapat menghasilkan emosi dan perilaku yang tidak adaptif⁶.

⁶ Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders* (New York: International Universities Press, 1976).

Dalam model kognitif Beck, proses tersebut dapat dipahami melalui hubungan antara situasi, pikiran otomatis, emosi, respons fisiologis, dan perilaku. Sebagai contoh, seseorang yang gagal dalam suatu ujian dapat berpikir, “Saya memang tidak mampu,” kemudian mengalami perasaan malu, sedih, atau putus asa dan akhirnya menghindari kegiatan belajar. Permasalahan bukan semata-mata terletak pada kegagalan tersebut, tetapi juga pada generalisasi yang dibuat individu mengenai dirinya.⁷

Terapi kognitif berusaha mengidentifikasi pola tersebut dan menguji validitasnya. Klien diajak untuk membedakan antara fakta dan interpretasi, mencari bukti yang mendukung atau menyangkal suatu pikiran, serta mengembangkan alternatif pemikiran yang lebih realistis. Proses ini dikenal sebagai restrukturisasi kognitif.

CBT kemudian memperluas pendekatan tersebut dengan memasukkan komponen perilaku. Dengan demikian, perubahan tidak hanya diarahkan pada cara berpikir, tetapi juga pada aktivitas, kebiasaan, kemampuan pemecahan masalah, dan respons individu terhadap situasi yang menimbulkan tekanan. Tinjauan terhadap meta-analisis menunjukkan bahwa CBT telah digunakan dan diteliti pada berbagai persoalan psikologis, meskipun tingkat efektivitasnya berbeda-beda menurut gangguan, populasi, dan bentuk intervensi.⁸

Hal penting yang perlu ditekankan adalah bahwa terapi kognitif tidak sekadar mengajarkan seseorang untuk “berpikir positif”. Tujuan utamanya adalah membangun pemikiran yang lebih realistis, fleksibel, proporsional, dan adaptif. Karena itu, integrasi dengan nilai agama juga harus menghindari penggunaan ayat sebagai afirmasi yang bersifat mekanis tanpa memahami konteks dan maknanya.

B. Al-Qur'an dan Konstruksi Kesehatan Mental

Al-Qur'an tidak merupakan buku teks psikoterapi dalam pengertian klinis modern. Namun, Al-Qur'an mengandung prinsip-prinsip antropologis, moral, dan spiritual yang dapat menjadi sumber pemaknaan bagi kehidupan manusia.

⁷ Judith S. Beck, *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*.

⁸ David A. Clark, “Cognitive Reappraisal,” *Cognitive and Behavioral Practice* 29, no. 3 (2022): 564–566, <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2022.02.018>.

Karena itu, hubungan antara Al-Qur'an dan terapi kognitif sebaiknya ditempatkan pada wilayah integrasi nilai dan worldview, bukan klaim bahwa Al-Qur'an secara langsung mengajarkan teori CBT modern.

Salah satu prinsip penting adalah ketenangan hati melalui zikir. QS. al-Ra'd (13): 28 menyatakan: "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." Ayat tersebut menunjukkan hubungan antara kesadaran kepada Allah dan ketenteraman batin.⁹ Dalam konteks konseling Muslim, zikir dapat ditempatkan sebagai praktik spiritual yang membantu individu mengarahkan perhatian kepada Allah, membangun rasa ketergantungan kepada-Nya, dan mengurangi keterpusatan berlebihan pada pikiran yang mengganggu.

Namun, zikir tidak seharusnya diposisikan sebagai pengganti otomatis terhadap psikoterapi atau pengobatan medis. Dalam kasus gangguan mental yang membutuhkan penanganan profesional, praktik spiritual dapat menjadi bagian dari pendekatan integratif sepanjang sesuai dengan kondisi dan persetujuan klien. Prinsip kedua adalah pengelolaan prasangka. QS. al-Hujurat (49): 12 mengingatkan orang beriman agar menjauhi banyak prasangka. Secara konseptual, ayat tersebut dapat dikaitkan dengan proses evaluasi terhadap interpretasi yang belum memiliki dasar memadai. Dalam terapi kognitif, individu diajak untuk tidak menerima begitu saja pikiran otomatis sebagai fakta.¹⁰

Sebagai contoh, seorang mahasiswa yang berpikir, "Teman-teman saya membenci saya karena mereka tidak membalas pesan," sedang membuat interpretasi terhadap suatu peristiwa tanpa memiliki seluruh informasi yang diperlukan. Pendekatan kognitif dapat mengajaknya mencari alternatif penjelasan, misalnya teman sedang sibuk atau belum membaca pesan. Nilai Qur'ani mengenai larangan berprasangka dapat memperkuat proses tersebut, tetapi konselor tetap perlu membedakan antara ajaran moral tentang prasangka dan teknik klinis untuk menguji pikiran otomatis.

⁹ Roimun, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Hukum Kesehatan Jiwa Di Indonesia," *Hamalatul Qur'an: Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Qur'an* 6, no. 2 (2025): 155–65, <https://jogoroto.org>.

¹⁰ Keno Azizah Rovila and Anisa Fadilah, "Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Mental : Studi Literatur," *Culture Education and Technology Research (Cetera)* 3, no. 2022 (2026): 31–43.

Prinsip ketiga adalah pemaknaan terhadap kemampuan manusia dalam menghadapi ujian. QS. al-Baqarah (2): 286 menyatakan bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.¹¹ Ayat ini dapat menjadi sumber pemaknaan spiritual ketika individu menghadapi kegagalan, tekanan, atau kesulitan. Dalam proses restrukturisasi kognitif, pikiran “Saya tidak sanggup menghadapi masalah ini” dapat dievaluasi kembali. Dalam kerangka Islam, individu dapat diarahkan untuk memandang ujian bukan hanya sebagai ancaman, tetapi sebagai bagian dari kehidupan yang dapat dihadapi melalui usaha, doa, kesabaran, dan tawakal. Namun, ayat tersebut tidak boleh digunakan untuk menyalahkan individu yang sedang mengalami gangguan mental. Pernyataan “Allah tidak membebani di luar kemampuan” tidak berarti seseorang tidak boleh merasa lelah, membutuhkan bantuan, atau memerlukan perawatan profesional.

Prinsip keempat adalah refleksi terhadap diri. QS. Fussilat (41): 53 menyebut tanda-tanda Allah yang dapat ditemukan di alam semesta dan pada diri manusia.¹² Secara konseptual, ayat ini dapat dihubungkan dengan pentingnya refleksi dan pengamatan terhadap pengalaman internal. Dalam tradisi Islam, proses tersebut dapat diperkaya dengan konsep muhasabah, yaitu evaluasi diri yang diarahkan pada perbaikan kehidupan dan tanggung jawab moral.

C. Titik Temu Terapi Kognitif dan Nilai-Nilai Al-Qur'an

Integrasi antara terapi kognitif dan nilai-nilai Islam tidak berarti menganggap kedua sistem tersebut identik. Terapi kognitif merupakan model psikoterapi yang dikembangkan berdasarkan teori dan penelitian psikologi, sedangkan Al-Qur'an merupakan sumber utama ajaran Islam. Integrasi dilakukan pada tingkat prinsip yang dapat saling melengkapi.

Beberapa titik temu tersebut dapat dirumuskan sebagai berikut.

No	Prinsip terapi kognitif	Nilai Islam	Bentuk integrasi
1	Identifikasi pikiran otomatis	Muhasabah	Mengamati dan mengevaluasi pikiran serta respons diri

¹¹ Rovila and Fadilah.

¹² Rovila and Fadilah.

2	Restrukturisasi kognitif	Husn al-zann	Menguji prasangka dan mengembangkan interpretasi yang lebih proporsional
3	Coping terhadap stres	Sabr	Mengembangkan ketahanan dalam menghadapi kesulitan
4	Acceptance dan pengelolaan ketidakpastian	Tawakal	Membedakan wilayah usaha manusia dan hasil yang berada di luar kendali
5	Relaksasi dan pengaturan perhatian	Zikir	Mengarahkan perhatian kepada Allah melalui praktik spiritual
6	Pencarian makna	Iman dan akhirat	Memberikan kerangka makna terhadap penderitaan dan pengalaman hidup
7	Behavioral activation	Amal saleh	Mendorong aktivitas yang konstruktif, sosial, dan bermakna

Kerangka tersebut memiliki kemiripan dengan perkembangan Islamic Integrated CBT. Manual IICBT, misalnya, memasukkan identifikasi pikiran yang tidak membantu, pengujian pikiran, pengelolaan kehilangan, emosi negatif, rasa syukur, kedermawanan, pertumbuhan spiritual, serta harapan dan pencegahan kekambuhan ke dalam tahapan intervensi.

Penelitian yang dilakukan Nugroho dan kolega memberikan salah satu contoh penerapan pendekatan tersebut. Dalam studi kasus terhadap mahasiswa pengguna narkoba, intervensi ICBT mencakup psikoedukasi, restrukturisasi kognitif, dan self-report. Peneliti melaporkan perubahan dalam pemikiran negatif serta peningkatan efikasi diri. Akan tetapi, karena penelitian tersebut menggunakan desain studi kasus, hasilnya lebih tepat dipandang sebagai bukti awal atau ilustrasi penerapan, bukan sebagai bukti final mengenai efektivitas ICBT secara umum.¹³

Penelitian yang lebih baru juga menunjukkan meningkatnya perhatian akademik terhadap integrasi CBT dan prinsip Islam. Sebuah artikel dalam *Jurnal*

¹³ and Sarwo Edy Djoko Nugroho, Listian Indriyani Achmad, Saiful Muktiali, Nenda Nenda, "Islamic Cognitive Behavior Therapy to Increase Self-Efficacy: A Study on a Drug User Student," *Aqlamuna: Journal of Educational Studies* 1, no. 1 (2023): 15–36, <https://doi.org/https://doi.org/10.58223/aqlamuna.v1i1.215>.

Psikologi: Indonesian Journal of Psychology mengusulkan integrasi konsep sabr, tawakkul, muhasabah, dan dhikr ke dalam alat kognitif dan behavioral CBT sebagai pendekatan yang lebih sensitif terhadap worldview Muslim¹⁴.

D. Model Integrasi dalam Konseling Islami

Berdasarkan kajian literatur, integrasi terapi kognitif dengan nilai-nilai Al-Qur'an dapat dirumuskan ke dalam beberapa tahap.

1. Identifikasi Masalah dan Pikiran Otomatis

Konselor membantu klien mengidentifikasi situasi yang menimbulkan tekanan, pikiran yang muncul, emosi yang dirasakan, dan perilaku yang dilakukan. Misalnya:

- a. Situasi: gagal dalam ujian.
- b. Pikiran otomatis: "Saya bodoh dan masa depan saya pasti gagal."
- c. Emosi: kecewa, takut, malu.
- d. Perilaku: menghindari belajar dan menarik diri.

Tahap ini merupakan bagian penting dari CBT karena membantu klien memahami hubungan antara peristiwa, interpretasi, emosi, dan perilaku.

2. Evaluasi dan Restrukturisasi Pikiran

Pikiran otomatis kemudian diperiksa melalui pertanyaan seperti:

- a. Apa bukti bahwa pikiran tersebut benar?
- b. Apakah terdapat bukti yang bertentangan?
- c. Apakah saya sedang membuat generalisasi?
- d. Apakah terdapat kemungkinan penjelasan lain?
- e. Apakah saya menilai diri secara terlalu negatif?

Dalam konteks Islam, proses tersebut dapat dilengkapi dengan pertanyaan reflektif: apakah pemikiran tersebut selaras dengan prinsip husn *al-zann*, *sabar*, *tawakkal*, dan tanggung jawab untuk berusaha.

3. Tadabbur dan Pemaknaan Qur'ani

¹⁴ Sharifah Nadirah Syed Zainal Ariff, "Integrating Cognitive Behavioral Therapy with Islamic Principles to Foster Psychological and Spiritual Well-Being," *Jurnal Psikologi: Indonesian Journal of Psychology* 52, no. 2 (2025), <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jpsi.102133>.

Ayat Al-Qur'an tidak sekadar diberikan sebagai "kalimat pengganti" pikiran negatif. Konselor perlu membantu klien memahami makna ayat dan menghubungkannya dengan persoalan yang sedang dihadapi.

Sebagai contoh, QS. al-Baqarah (2): 286 dapat digunakan untuk membantu klien memahami bahwa kesulitan tidak harus dimaknai sebagai bukti bahwa dirinya tidak berharga atau tidak mampu. Akan tetapi, ayat tersebut juga perlu dipahami bersama prinsip usaha dan tanggung jawab, sehingga tawakal tidak berubah menjadi sikap pasif.

4. Praktik Spiritual dan Perubahan Perilaku

Perubahan kognitif perlu disertai perubahan perilaku. Klien dapat diarahkan untuk membangun rutinitas yang mendukung kesehatan mental, seperti ibadah yang teratur, zikir, membaca dan memahami Al-Qur'an, aktivitas sosial, tidur yang cukup, aktivitas fisik, serta penyelesaian tugas secara bertahap.

Dalam kerangka CBT, aktivitas tersebut dapat menjadi bentuk behavioral activation atau pembentukan kebiasaan adaptif. Dalam perspektif Islam, aktivitas tersebut juga dapat memiliki dimensi ibadah dan makna spiritual.

5. Evaluasi dan Pencegahan Kekambuhan

Klien perlu diajarkan untuk mengenali tanda-tanda munculnya kembali pola pikir negatif. Catatan harian dapat digunakan untuk mencatat situasi, pikiran, emosi, respons perilaku, dan strategi spiritual yang digunakan.

Dengan demikian, konseling tidak hanya berorientasi pada pengurangan gejala, tetapi juga pada pembentukan kemampuan regulasi diri yang dapat dipertahankan dalam kehidupan sehari-hari.¹⁵

E. Batasan dan Tantangan Integrasi

Integrasi terapi kognitif dan Al-Qur'an memiliki peluang yang besar, tetapi juga menghadapi sejumlah tantangan akademik dan klinis.

Pertama, terdapat risiko *reduksionisme*, yaitu menganggap semua konsep psikologi modern sudah terdapat secara lengkap dalam Al-Qur'an. Pendekatan

¹⁵ Mukaffan Masniatul Ilmiah, Mu'alimin, "DESAIN MODEL BIMBINGAN ISLAMIS : INTEGRASI KONSELING MODERN DENGAN NILAI INTEGRASI KONSELING MODERN DENGAN NILAI AL- QUR ' AN DAN HADIS," *JURNAL MEDIA AKADEMIK (JMA)* 3, no. 10 (2025).

ilmiah sebaiknya menghindari klaim semacam itu. Al-Qur'an dapat memberikan worldview, nilai, dan makna spiritual, sedangkan teori psikoterapi perlu diuji melalui metodologi ilmiah.

Kedua, terdapat risiko *spiritual bypassing*, yaitu menggunakan nasihat agama untuk menghindari persoalan psikologis yang membutuhkan penanganan profesional. Misalnya, seseorang dengan depresi berat tidak cukup hanya dinasihati agar "lebih banyak bersabar" atau "lebih banyak berzikir". Pendekatan spiritual seharusnya dapat berjalan bersama asesmen psikologis dan, bila diperlukan, intervensi klinis.

Ketiga, diperlukan kompetensi ganda dari konselor atau psikoterapis. Integrasi yang baik membutuhkan pemahaman terhadap prinsip psikoterapi sekaligus pemahaman agama yang memadai. Penggunaan ayat harus memperhatikan konteks, makna, dan prinsip penafsiran, bukan sekadar memilih ayat yang dianggap sesuai dengan kondisi klien.

Keempat, bukti empiris mengenai model ICBT masih perlu dikembangkan. Studi yang tersedia menunjukkan potensi, tetapi sebagian penelitian masih menggunakan sampel kecil, studi kasus, atau pendekatan konseptual. Karena itu, penelitian selanjutnya perlu menggunakan desain eksperimental, randomized controlled trial, follow-up jangka panjang, dan instrumen psikologis yang tervalidasi¹⁶.

KESIMPULAN

Terapi kognitif merupakan pendekatan psikoterapi yang menekankan hubungan antara cara berpikir, emosi, dan perilaku. Salah satu teknik utamanya adalah restrukturisasi kognitif, yaitu proses membantu individu mengenali, mengevaluasi, dan mengembangkan pola pikir yang lebih realistis dan adaptif. Dalam perspektif Islam, Al-Qur'an menyediakan nilai-nilai yang memiliki relevansi konseptual dengan proses tersebut, antara lain ketenangan melalui zikir, pengendalian prasangka, kesabaran,

¹⁶ Annette J. Bouwhuis-Van Keulen et al, "The Evaluation of Religious and Spirituality-Based Therapy Compared to Standard Treatment in Mental Health Care: A Multi-Level Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials," *Psychotherapy Research* 34, no. 3 (2024): 339–352, <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/10503307.2023.2241626>.

tawakal, refleksi diri, serta pemaknaan terhadap ujian. QS. al-Ra'd (13): 28, QS. al-Hujurat (49): 12, QS. al-Baqarah (2): 286, dan QS. Fussilat (41): 53 merupakan beberapa ayat yang dapat menjadi sumber refleksi spiritual dalam proses konseling.

Integrasi terapi kognitif dengan nilai-nilai Al-Qur'an sebaiknya dipahami sebagai pendekatan *faith-sensitive* atau sensitif terhadap keyakinan klien, bukan sebagai upaya menyamakan Al-Qur'an dengan teori psikoterapi modern. Terapi kognitif menyediakan teknik dan kerangka intervensi psikologis, sedangkan nilai-nilai Islam memberikan dimensi makna, spiritualitas, moralitas, dan orientasi kehidupan. Dengan demikian, Islamic Cognitive Behavioral Therapy memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai pendekatan konseling yang sesuai dengan konteks Muslim. Namun, klaim mengenai efektivitas klinisnya masih memerlukan dukungan penelitian empiris yang lebih kuat. Pengembangan model tersebut perlu memperhatikan standar ilmiah psikoterapi sekaligus ketepatan dalam memahami sumber-sumber Islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Aaron T. Beck. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press, 1976.
- Alhadi, Ahmad N. "Cognitive Behavioral Therapy in Saudi Arabia : A Scoping Review on Training , Practice , and Research." *International Journal of Cognitive Therapy* 7805 (2024): 335–46. <https://doi.org/10.1007/s41811-024-00206-3>.
- Angie Cucchi. "Integrating Cognitive Behavioural and Islamic Principles in Psychology and Psychotherapy: A Narrative Review." *Journal of Religion and Health* 61 (2022): 4849–4870. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10943-022-01576-8>.
- Annette J. Bouwhuis-Van Keulen et al. "The Evaluation of Religious and Spirituality-Based Therapy Compared to Standard Treatment in Mental Health Care: A Multi-Level Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials." *Psychotherapy Research* 34, no. 3 (2024): 339–352. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/10503307.2023.2241626>.
- David A. Clark. "Cognitive Reappraisal," *Cognitive and Behavioral Practice* 29, no. 3 (2022): 564–566. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2022.02.018>.
- Djoko Nugroho, Listian Indriyani Achmad, Saiful Muktiali, Nenda Nenda, and Sarwo Edy. "Islamic Cognitive Behavior Therapy to Increase Self-Efficacy: A Study on a Drug User Student." *Aqlamuna: Journal of Educational Studies* 1, no. 1 (2023): 15–36. <https://doi.org/https://doi.org/10.58223/aqlamuna.v1i1.215>.

Judith S. Beck. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press, 2020.

Masniatul Ilmiah, Mu'alimin, Mukaffan. "DESAIN MODEL BIMBINGAN ISLAMI: INTEGRASI KONSELING MODERN DENGAN NILAI INTEGRASI KONSELING MODERN DENGAN NILAI AL- QUR ' AN DAN HADIS." *JURNAL MEDIA AKADEMIK (JMA)* 3, no. 10 (2025).

Muhimmatul Farihah. "PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY BERBASIS ISLAM UNTUK MENGATASI KECEMASAN SOSIAL NARAPIDANA." *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 14, no. 1 (2017): 62–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.14421/hisbah.2017.141-06>.

Roimun. "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Qur ' an Dan Hukum Kesehatan Jiwa Di Indonesia." *Hamalatul Qur'an: Jurnal Ilmu-Ilmu Al- Qur'an* 6, no. 2 (2025): 155–65. <https://jogoroto.org>.

Rovila, Keno Azizah, and Anisa Fadilah. "Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Mental : Studi Literatur." *Culture Education and Technology Research (Cetera)* 3, no. 2022 (2026): 31–43.

Sharifah Nadirah Syed Zainal Ariff. "Integrating Cognitive Behavioral Therapy with Islamic Principles to Foster Psychological and Spiritual Well-Being." *Jurnal Psikologi: Indonesian Journal of Psychology* 52, no. 2 (2025). <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jpsi.102133>.

Triptiwi, Ardiva Morlindah. "Konsep Dasar Kesehatan Mental (Pengertian , Prinsip - Prinsip , Fungsi Mental Hygiene)." *EDUCAZIONE: Jurnal Multidisiplin* 1, no. 2 (2025): 92–101. <https://doi.org/https://doi.org/10.37985/educazione.v1i2.13>.