

Qur'anic Basic Cognitive Therapy sebagai Praktik Agama yang Adaptif Budaya : Telaah Reflektif pada Masyarakat Jawa

Igriya Fauzi Nabilah¹, Amelia Putri Nirmala², Vania Dita Kusuma Putri³

^{1,2,3}Universitas Selamat Sri, Kendal, Indonesia

e-mail: igriyafauzi@gmail.com

Abstrak

Kajian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan mengevaluasi *Qur'anic-Based Cognitive Therapy* (QCT) sebagai pendekatan konseling Islami kontemporer yang mengintegrasikan nilai-nilai wahyu ke dalam teknik restrukturisasi kognitif. Berbeda dari pendekatan kuantitatif sebelumnya, artikel ini menggunakan metode literature review reflektif-kritis dengan fokus pada relevansi kultural QCT dalam konteks masyarakat Jawa modern. Hasil kajian menunjukkan bahwa meskipun QCT memiliki kekuatan teoretis dan spiritual yang berbasis ayat Al-Qur'an, penerapannya masih minim mempertimbangkan sistem makna lokal. Budaya Jawa yang menjunjung nilai-nilai seperti nrimo, eling, dan harmoni batin memerlukan pendekatan terapi yang tidak hanya Islami dalam kontennya, tetapi juga kontekstual dalam penyampaiannya. Artikel ini merekomendasikan pengembangan model QCT yang adaptif budaya dan menyatukan aspek spiritual, kognitif, dan simbolik masyarakat lokal, serta menyerukan pentingnya kolaborasi lintas disiplin dalam pengembangan konseling Islami berbasis budaya.

Kata Kunci: qur'anic-based cognitive therapy, konseling islami, budaya jawa, restrukturisasi kognitif, terapi berbasis nilai qur'ani

Artikel Diterima: 24 Juni 2025	Artikel Direvisi: 9 Juli 2025	Artikel Disetujui: 16 Juli 2025	Publikasi Online: 15 Agustus 2025
------------------------------------------	-----------------------------------------	-------------------------------------------	---------------------------------------------

Qur'anic Basic Cognitive Therapy as a Culturally Adaptive Religious Practice: A Reflective Study in Javanese Society

Abstract

This study aims to explore and evaluate Qur'anic-Based Cognitive Therapy (QCT) as a contemporary Islamic counseling approach that integrates Qur'anic values into cognitive restructuring techniques. Unlike previous quantitative studies, this article employs a reflective-critical literature review method focusing on the cultural relevance of QCT within the context of modern Javanese society. The review reveals that while QCT has strong theoretical and spiritual foundations rooted in Qur'anic texts, its application often overlooks local meaning systems. Javanese culture, which upholds values such as nrimo (acceptance), eling (mindfulness), and inner harmony, requires a therapeutic approach that is not only Islamic in content but also contextual in its delivery. This article recommends the development of culturally adaptive QCT models that integrate spiritual, cognitive, and symbolic aspects of local communities, and highlights the importance of interdisciplinary collaboration in advancing culturally grounded Islamic counseling.

Keywords: qur'anic-based cognitive therapy, islamic counseling, javanese culture, cognitive restructuring, value-based therapy.

First Received: June 24 th , 2025	Revised: July 9 th , 2025	Accepted: July 16 th , 2025	Published: August 15 th , 2025
--------------------------------------------------------	------------------------------------------------	--------------------------------------------------	-----------------------------------------------------

Pendahuluan

Dalam satu dekade terakhir, konseling Islami mengalami perkembangan signifikan melalui integrasi nilai-nilai Qur'ani dalam berbagai pendekatan terapi psikologis. Perkembangan ini terlihat dari meningkatnya jumlah penelitian dan publikasi ilmiah terkait pendekatan konseling Islami. Berdasarkan analisis publikasi di database Google Scholar dan Scopus, artikel yang membahas *Islamic psychotherapy* meningkat lebih dari 150% sejak tahun 2010 hingga 2023, terutama pada topik integrasi spiritualitas dan kognisi (Hodge, 2011; Haque & Keshavarzi, 2013). Tren ini juga tercermin dari munculnya berbagai pendekatan seperti *Islamic Cognitive Behavioral Therapy* (ICBT), *Spiritually Integrated Psychotherapy* (Pargament, 2007), hingga Qur'anic-Based Cognitive Therapy (QCT) yang semakin sering diulas dalam jurnal-jurnal seperti *Journal of Muslim Mental Health*, *International Social Work*, dan *Malaysian Journal of Psychiatry*. Selain itu, laporan dari lembaga kesehatan mental di Malaysia dan Pakistan menunjukkan peningkatan signifikan dalam penggunaan modul konseling berbasis Qur'ani untuk kasus kecemasan dan depresi (Khan et al., 2019; Naeem et al., 2015).

Salah satu pendekatan yang berkembang adalah *Qur'anic Based Cognitive Therapy* (QCT). QCT mulai dikenal sebagai salah satu pendekatan baru dalam konseling Islami yang memadukan prinsip terapi kognitif dengan nilai-nilai Qur'ani (Husain & Hodge, 2016). Pendekatan ini bukan hanya berupaya untuk menjembatani kebutuhan akan konseling yang berbasis nilai agama saja, melainkan juga untuk menjawab tantangan integrasi spiritualitas ke dalam praktik psikoterapi yang selama ini cenderung sekuler.

QCT sendiri mulai dikembangkan pada pertengahan 2010-an, ketika para

peneliti Muslim mulai mencari format terapi yang bisa menggabungkan validitas klinis pendekatan CBT dengan kedalaman spiritual teks wahyu. Sejarah pendekatan ini ditandai dengan upaya Alavi & Muhammad (2018), Abas (2021), serta Husain & Hodge (2016), yang secara eksplisit menyusun model QCT berdasarkan pembacaan tematik atas ayat-ayat Al-Qur'an. Para peneliti memformulasikan teknik QCT sebagai terapi yang mengajak klien melakukan tadabbur terhadap ayat, mengganti dialog batin negatif dengan afirmasi Qur'ani, serta melakukan restrukturisasi makna berdasarkan nilai spiritual.

Sejumlah penelitian yang telah dilakukan terutama di Pakistan, Iran, dan Malaysia menunjukkan bahwa QCT berpotensi efektif dalam mengurangi gejala depresi, kecemasan, serta meningkatkan makna hidup klien Muslim. Di antaranya adalah studi Alavi & Muhammad (2018) yang menunjukkan peningkatan coping spiritual dan keseimbangan emosi klien Muslim melalui teknik refleksi Qur'ani dalam konteks klinis.

QCT juga memiliki karakteristik unik yang membedakannya dari teknik konseling Islami lainnya. Berbeda dari Islamic CBT (ICBT) yang berfokus pada nilai-nilai umum Islam seperti *tawakal*, *sabar*, atau *syukur*, QCT menempatkan ayat Qur'an secara langsung sebagai kerangka intervensi. QCT tidak sekadar memuat nilai Islam, tetapi mendasarkan seluruh struktur intervensi pada teks wahyu sebagai pusat restrukturisasi kognitif. Hal ini juga membedakannya dari terapi sufistik yang lebih berorientasi pada pengalaman transendental personal. Dengan demikian, QCT menawarkan jalan tengah antara struktur terapi modern dan spiritualitas tekstual yang otentik.

Menurut pendapat Nur Afifah (2021), menunjukkan bahwa konten Qur'ani adaptif khusus untuk *'huzn'* efektif untuk mencegah

dan mengobati depresi pada klien Muslim. Selain itu studi luas juga menunjukkan bahwa bacaan dan pendengaran Al-Qur'an mampu mengurangi kecemasan, stress, dan depresi secara signifikan. Terapi ini muncul sebagai respon terhadap kritik bahwa CBT konvensional sering diwarnai nilai-nilai sekuler, sehingga riset terkini menekankan pentingnya mengintegrasikan nilai agama tanpa mengalienasi kaum religious. Namun sejauh ini pembahasan QCT masih sangat terbatas di level reflektif teoritis.

Implementasinya, QCT telah dikembangkan dan diuji dalam berbagai studi kuantitatif maupun eksperimen klinis, terutama oleh Alavi & Muhammad (2018) serta Husain & Hodge (2016) yang merupakan pelopor awal dalam merumuskan model Qur'anic-Based Cognitive Therapy secara sistematis. Keduanya menyusun kerangka terapi berbasis Qur'an melalui teknik restrukturisasi kognitif yang disesuaikan dengan nilai-nilai wahyu. Namun demikian, QCT masih sangat terbatas kajian reflektif dan teoritis yang mengulas pendekatan ini secara komprehensif terutama dalam konteks budaya lokal seperti masyarakat Jawa modern yang memiliki struktur nilai psikospiritual khas seperti prinsip *nerimo*, *andhap asor*, dan *harmoni batin*. Dalam kebudayaan Jawa, identitas spiritual tidak hanya dibentuk oleh agama tetapi juga oleh filosofi hidup yang mengedepankan keselarasan batin (*roso*), pengendalian diri (*eling lan waspodo*), serta prinsip menjaga harmoni social. Nilai-nilai ini merupakan produk dari proses akulturasi antara ajaran Islam dan warisan kejawaan yang terus hidup dalam masyarakat Jawa hingga kini (Magnis 1984, Mulder 2001).

Kajian sistematis terhadap literatur *Qur'anic Based Cognitive Therapy* (QCT), sejauh ini menunjukkan dominasi pendekatan kuantitatif seperti uji efektivitas terhadap gejala kecemasan dan depresi, namun sangat

sedikit bahkan jarang mengungkap tentang studi yang eksplisit mengeksplorasi QCT dari perspektif reflektif budaya khususnya dalam konteks masyarakat Muslim non Arab (Abas, N. A. b. 2021). Padahal keberhasilan intervensi psikoterapi berbasis nilai Qur'ani sangat bergantung pada kemampuannya untuk diterjemahkan ke dalam struktur makna lokal, seperti yang terdapat dalam budaya Jawa yang kaya akan simbolisme spiritual dan ekspresi batiniah yang khas (Farmawati & Wiroko, 2022).

Dalam konteks terapi, kesadaran spiritual orang Jawa cenderung bersifat reflektif dan bersandar pada penghayatan makna, bukan konfrontasi langsung terhadap pikiran negatif (Wahyuni, 2019). Ini menunjukkan bahwa strategi restrukturisasi kognitif dalam *Qur'anic Based Cognitive Therapy* (QCT) perlu disesuaikan, agar bisa menyatu secara halus dengan kebiasaan orang Jawa yang menghindari ekspresi langsung dan lebih menghargai simbolisme, metafora, serta kesadaran batiniah. Padahal efektivitas terapi kognitif sangat dipengaruhi oleh tingkat kesesuaian antara nilai-nilai intervensi dengan budaya klien. (Naeem et al., 2015).

Sayangnya, mayoritas studi mengenai *Qur'anic-Based Cognitive Therapy* (QCT) hingga kini masih berfokus pada efektivitas kuantitatif dan hasil klinis jangka pendek, tanpa banyak mengelaborasi dimensi konseptual dan adaptasi lintas budaya yang krusial dalam penerapan terapi. Padahal, dalam konteks terapi yang bersifat transnasional dan transkultural, kepekaan terhadap sistem makna lokal bukanlah elemen tambahan, melainkan prasyarat etis sekaligus epistemologis (Sue et al., 2009). Pendekatan satu arah seperti "*menggantikan pikiran negatif dengan ayat positif*" tanpa memahami cara masyarakat setempat menyusun makna batiniah justru berpotensi mereduksi kekuatan spiritualitas Qur'ani menjadi slogan kognitif semata.

Di sinilah pentingnya kerja adaptasi budaya yang lebih dalam dan reflektif. Naeem et al. (2019) dalam model adaptasi terapinya menekankan bahwa budaya memengaruhi seluruh aspek terapi—dari pemilihan bahasa, simbol, struktur relasi hingga bentuk ekspresi emosional. Maka, jika masyarakat Jawa lebih terbiasa mengolah penderitaan lewat simbolisme, meditasi tenang, atau bahasa metaforis yang lembut, maka teknik QCT yang terlalu rasional atau verbal direktif bisa terasa asing, bahkan mengasingkan. Bukannya menyentuh batin, justru bisa mengganggu irama spiritual yang selama ini sudah bekerja secara natural dalam kultur mereka.

Pendekatan QCT yang diterapkan dalam konteks masyarakat lokal seharusnya tidak hanya meng-Islamkan CBT, tetapi juga membudayakan spiritualitas Qur’ani secara puitis dan intuitif sesuai cara orang Jawa memahami hidup. Proses inilah yang hendak dibangun melalui artikel ini: sebuah refleksi kritis-teoretis yang tidak hanya mengulas konsep QCT secara tekstual, tetapi juga mengevaluasi kesiapannya menyeberang ke wilayah makna dan batin masyarakat lokal. Sejalan dengan pandangan Malik Badri (1979), bahwa psikoterapi Islami tidak boleh berhenti pada “*pengganti nilai*”, tetapi harus menyentuh akar pengalaman spiritual yang otentik bagi umat Muslim di setiap budaya.

Dengan demikian, artikel ini disusun dalam bentuk kajian literatur reflektif untuk memetakan ulang struktur konseptual QCT serta mengevaluasi relevansi kulturalnya dalam konteks psikospiritual masyarakat Jawa modern. Dengan demikian, artikel ini tidak hanya mengisi kekosongan reflektif dalam kajian QCT, tetapi juga menawarkan fondasi teoretis untuk pengembangan model intervensi yang kontekstual dan berbasis nilai lokal.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) sebagai Dasar Konseptual

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan pendekatan psikoterapi yang menekankan hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. CBT didasarkan pada asumsi bahwa gangguan psikologis bukan hanya disebabkan oleh peristiwa eksternal, tetapi terutama oleh cara individu menginterpretasikan dan merespons peristiwa tersebut secara kognitif (Beck, 2011; Ellis, 1994). Teori dasar ini menyatakan bahwa pikiran negatif yang otomatis dapat menimbulkan emosi yang maladaptif, dan terapi bertujuan untuk mengidentifikasi serta merekonstruksi pola pikir tersebut.

CBT awalnya dikembangkan untuk menangani depresi, namun kini telah diterapkan secara luas dalam berbagai gangguan, termasuk kecemasan, fobia sosial, PTSD, OCD, gangguan makan, dan bahkan untuk manajemen nyeri kronis dan penyakit medis (Butler et al., 2006; Cuijpers et al., 2013). Teknik CBT meliputi *cognitive restructuring*, *behavioral activation*, *exposure*, *journaling*, dan *problem-solving training* (Hofmann et al., 2012).

Dalam dua dekade terakhir, CBT mengalami perkembangan ke arah yang lebih fleksibel dan komprehensif yang dikenal sebagai *Third Wave CBT*. Pendekatan ini mencakup beberapa model terapi yang menggabungkan prinsip kognitif dengan elemen kesadaran diri dan penerimaan emosional. Salah satunya adalah *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*, yang menekankan pada penerimaan terhadap pikiran dan perasaan tanpa perlu mengubahnya secara langsung. Selain itu, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)* muncul sebagai pendekatan yang mengintegrasikan kesadaran penuh (*mindfulness*) dengan prinsip CBT untuk mencegah kekambuhan depresi, terutama pada klien dengan riwayat gangguan suasana

hati. Pendekatan lainnya, yaitu *Dialectical Behavior Therapy* (DBT), difokuskan pada regulasi emosi dan peningkatan toleransi terhadap stres, khususnya pada individu dengan gangguan kepribadian ambang (*borderline personality disorder*) (Hayes et al., 2012; Segal et al., 2013).

Meskipun CBT dikenal berbasis bukti (*evidence-based*), kritik terhadap pendekatan ini muncul dari konteks lintas budaya. CBT dinilai terlalu menekankan pada nilai individualistik, eksplisitasi emosi, dan pendekatan langsung terhadap perubahan pikiran, yang tidak selalu sesuai dengan masyarakat kolektivistik seperti Indonesia (Rathod et al., 2010; Chu et al., 2016). Selain itu, spiritualitas sering diabaikan dalam formulasi standar CBT, sehingga membatasi kedalaman pengalaman terapeutik dalam masyarakat religius (Hodge, 2011).

Dengan landasan teoretis yang kuat dalam psikologi kognitif, CBT telah terbukti menjadi pendekatan yang efektif dan terstruktur dalam mengelola berbagai gangguan psikologis. Namun, karena pendekatan ini dikembangkan dalam konteks budaya Barat yang cenderung sekuler dan individualistik, muncul kebutuhan untuk menyesuaikan kerangka kerjanya agar lebih relevan bagi masyarakat yang menjunjung tinggi nilai-nilai spiritual dan kolektivistik, seperti komunitas Muslim. Dari sinilah lahir berbagai adaptasi terhadap CBT, salah satunya adalah *Qur'anic Based Cognitive Therapy* (QCT). QCT berupaya mengintegrasikan teknik-teknik kognitif dengan nilai-nilai transendental yang bersumber dari Al-Qur'an, menjadikannya sebagai sarana restrukturisasi kognitif yang tidak hanya rasional, tetapi juga spiritual. Dalam pendekatan ini, ayat-ayat Qur'an tidak semata berfungsi sebagai afirmasi positif, tetapi juga sebagai wahana pembedakan ulang (*reframing*) pengalaman hidup dalam konteks iman dan makna religius yang

mendalam. Dengan demikian, QCT tidak sekadar menghadirkan versi Islami dari CBT, tetapi juga membentuk pendekatan terapeutik yang utuh, yang menyatukan aspek psikologis, spiritual, dan kultural klien Muslim secara lebih menyeluruh.

Integrasi Spiritualitas ke dalam CBT

Meskipun Cognitive Behavioral Therapy (CBT) telah lama diakui sebagai pendekatan psikoterapi berbasis bukti yang efektif, pendekatan ini pada dasarnya dibangun dalam kerangka epistemologi Barat yang cenderung sekuler dan rasionalistik. Hal ini menjadikan nilai-nilai spiritual dan keagamaan sering kali berada di luar cakupan formulasi standar CBT, meskipun bagi banyak klien terutama dari budaya kolektivistik dan religius seperti komunitas Muslim spiritualitas adalah bagian integral dari pengalaman psikologis mereka (Hodge, 2011; Pargament, 2007).

Kesadaran akan keterbatasan tersebut melahirkan upaya integratif untuk mengakomodasi dimensi spiritual dalam praktik CBT. Salah satu tokoh utama dalam pengembangan ini adalah Kenneth Pargament, yang mengembangkan *Spiritually Integrated Psychotherapy*, yaitu pendekatan terapi yang secara sadar memasukkan nilai-nilai iman, makna hidup, dan pengalaman religius sebagai bagian dari proses penyembuhan (Pargament, 2007). Pendekatan ini tidak sekadar menjadikan spiritualitas sebagai pelengkap, tetapi sebagai inti intervensi yang dapat memperkuat resiliensi, harapan, dan makna personal.

Dalam konteks Muslim, bentuk integrasi ini berkembang menjadi *Islamic Cognitive Behavioral Therapy* (ICBT). ICBT mempertahankan kerangka kerja kognitif CBT, tetapi memodifikasi kontennya agar sejalan dengan ajaran Islam, seperti tawakal (kepasrahan pada Allah), syukur, dzikir, dan husnuzan (prasangka baik terhadap takdir) (Husain & Hodge, 2016). Model ini telah

diuji dalam berbagai studi di Pakistan, Iran, dan Malaysia, dengan hasil yang menunjukkan peningkatan efektivitas dan kenyamanan klien dalam menjalani terapi (Naeem et al., 2015; Khan et al., 2019). Misalnya, Naeem et al. (2015) mengembangkan model terapi berbasis nilai Islam yang menyusun ulang skema pikiran negatif dengan bantuan konsep iman dan sabar, serta mengganti self-talk dengan afirmasi Qur'ani.

Integrasi spiritualitas ini tidak hanya bersifat simbolik, melainkan menuntut perubahan mendalam dalam struktur formulasi masalah, teknik intervensi, hingga hubungan terapeutik. Dalam kerangka ini, terapis tidak hanya berfungsi sebagai fasilitator perubahan perilaku, tetapi juga sebagai pendamping spiritual yang memahami cara klien memaknai penderitaan dan harapan dari perspektif iman mereka. Oleh karena itu, integrasi spiritualitas dalam CBT bukanlah bentuk kompromi metodologis, melainkan ekspansi makna terhadap penyembuhan psikologis yang lebih utuh dan kontekstual.

Sejumlah studi dalam psikologi kesehatan dan transpersonal menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki peran penting dalam pembentukan resiliensi, regulasi emosi, serta pengelolaan makna penderitaan. Koenig (2012) menyebut bahwa bagi banyak individu, agama dan spiritualitas bukan sekadar keyakinan, tetapi juga sumber utama dalam coping mechanism jangka panjang. Miller (2014) bahkan menekankan bahwa dimensi spiritual dapat memengaruhi perkembangan otak, fungsi sosial, dan kesehatan mental individu secara menyeluruh. Hal ini menunjukkan bahwa mengintegrasikan spiritualitas ke dalam terapi bukanlah hal opsional, melainkan bagian dari upaya memahami manusia secara utuh.

Integrasi spiritualitas ke dalam CBT juga bukan fenomena eksklusif dalam konteks

Islam. Berbagai tradisi keagamaan lain seperti Kekristenan, Hindu, dan Buddha juga telah mengembangkan model terapi yang hampir sama seperti Christian CBT, Hindu Cognitive Therapy, dan *Mindfulness based Therapy* yang berakar dari Buddhisme (Hook et al., 2010; Thomas et al., 2017). Ini memperkuat posisi bahwa pendekatan integratif ini merupakan arah baru dalam terapi kontemporer, yang mencoba menjembatani teknik kognitif modern dengan kebijaksanaan spiritual kuno yang telah lama dihidupi masyarakat.

Namun demikian, pendekatan ini juga bukan tanpa tantangan. Beberapa kritik menyebutkan bahwa menggabungkan nilai-nilai keagamaan ke dalam intervensi psikologis berisiko menciptakan bias interpretatif, terutama jika terapis tidak memiliki pemahaman teologis yang memadai. Selain itu, tidak semua klien merasa nyaman dengan pendekatan spiritual tertentu, apalagi jika nilai-nilainya berbeda dengan keyakinan pribadi mereka (Hodge, 2011). Maka, keberhasilan integrasi spiritualitas sangat ditentukan oleh kepekaan terapis, keterbukaan klien, serta fleksibilitas kerangka terapi itu sendiri.

Dalam konteks Islam, model integrasi seperti Islamic CBT telah membuka jalan bagi pengembangan pendekatan yang lebih spesifik, yakni *Qur'anic Based Cognitive Therapy* (QCT). Berbeda dengan ICBT yang menggunakan prinsip-prinsip umum Islam sebagai nilai dasar, QCT menempatkan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai sumber utama dalam restrukturisasi kognitif dan refleksi spiritual. Pendekatan ini tidak hanya mengadaptasi teknik CBT ke dalam bingkai Islami, tetapi juga menawarkan paradigma baru dalam konseling, di mana teks suci menjadi medium utama dalam membingkai ulang pengalaman hidup dan penderitaan psikologis. Inilah yang menjadi fokus pembahasan selanjutnya dalam artikel ini.

Konsep Dan Model *Qur'anic Based Cognitive Therapy* (QCT)

Qur'anic Based Cognitive Therapy (QCT) lahir dari semangat untuk menghadirkan terapi psikologis yang tidak hanya berpijak pada logika kognitif semata, tetapi juga berakar dalam nilai-nilai transendental yang hidup dalam tradisi Islam. Bila CBT menekankan perubahan pikiran negatif menjadi pikiran yang rasional, maka QCT mengajak kita untuk melampaui kerangka rasionalitas itu menuju pembedahan makna berbasis wahyu. Dalam QCT, ayat-ayat Al-Qur'an tidak sekadar menjadi afirmasi positif, tetapi menjadi fondasi kebenaran ilahiyah yang membentuk cara berpikir, merasakan, dan menghadapi hidup secara spiritual (Alavi & Muhammad, 2018; Abas, 2021; Husain & Hodge, 2016).

QCT pada dasarnya mempertahankan struktur dasar CBT seperti identifikasi distorsi kognitif, pemetaan pikiran otomatis, dan restrukturisasi kognitif namun mengganti kerangka kontennya dengan narasi dan prinsip Qur'ani. Contohnya, QS. Ar-Ra'd:28 (“Hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang”) digunakan bukan hanya sebagai ayat penguat, tetapi juga sebagai strategi penenangan kognitif yang mereposisi sumber ketenangan bukan pada logika, melainkan pada zikir dan pengakuan keberadaan Tuhan. Ayat-ayat yang berbicara tentang sabar, syukur, rahmat, dan takdir juga dijadikan sebagai bahan untuk membongkar ulang persepsi negatif terhadap musibah dan kesulitan (Abas, 2021).

Studi yang dilakukan oleh Alavi & Muhammad (2018) menunjukkan bahwa QCT khususnya dalam menangani konsep kesedihan atau *huzn*—mampu memperkuat resiliensi psikologis dan menumbuhkan makna hidup yang bersifat kontemplatif pada klien Muslim. Pendekatan ini mulai diterapkan di berbagai institusi kesehatan mental di negara-negara mayoritas Muslim

seperti Pakistan, Iran, dan Malaysia. Namun demikian, sebagian besar penerapan QCT masih terbatas pada kelompok urban dan belum sepenuhnya menjawab kebutuhan budaya lokal secara lebih mendalam.

Yang membedakan QCT dari pendekatan Islamik lainnya adalah kedalaman interaksinya dengan teks wahyu. Dalam praktiknya, QCT tidak hanya melibatkan penggantian pikiran negatif dengan ayat, tetapi juga mengajak klien untuk melakukan tadabbur (refleksi mendalam), menyusun *affirmasi Qur'anic*, menulis jurnal tematik berdasarkan ayat, dan melakukan dzikir sebagai bentuk regulasi emosi yang sakral. Terapi menjadi ruang tafsir; bukan hanya tafsir terhadap teks, tetapi juga tafsir terhadap kehidupan dan pengalaman batin pribadi. Ini menjadikan QCT bukan sekadar teknik, tetapi proses spiritualisasi psikologis yang utuh.

Meskipun begitu, QCT masih berada dalam tahap awal konseptualisasi. Ia membutuhkan evaluasi kontekstual dan kultural yang serius, terutama ketika diterapkan di masyarakat dengan sistem nilai lokal yang unik seperti masyarakat Jawa. Inilah alasan mengapa pendekatan reflektif seperti yang diusulkan dalam tulisan ini menjadi krusial: untuk melihat tidak hanya apa yang bisa dilakukan QCT, tetapi juga bagaimana ia bisa benar-benar “hidup” dalam budaya tertentu.

Metode Penelitian

Penelitian ini disusun dalam bentuk kajian literature reflektif kritis yang mana jurnal ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan mengevaluasi *Qur'anic Based Cognitive Therapy* (QCT) sebagai bentuk pendekatan integrative dalam proses konseling islam kontemporer, khususnya dalam konteks psikospiritual oleh masyarakat Jawa modern. Pendekatan ini menggunakan metode literature review naratif yang berfokus pada

analisis tematik dan pemaknaan konseptual atas sumber akademik yang relevan. (Baumeister & Leary, 1997; Grant & Booth, 2009).

Jenis Kajian

Literature review ini bersifat **naratif reflektif**, yaitu pendekatan non-sistematis yang bertujuan untuk memahami secara mendalam perkembangan teoretis dan aplikasi pendekatan terapi tertentu dengan menggabungkan sudut pandang teoritis, budaya, dan praksis (Baumeister & Leary, 1997). Kajian ini juga mengambil pendekatan reflektif sebagaimana dikembangkan oleh Finlay, yaitu dengan mengaitkan teks-teks akademik dan sumber teoretis ke dalam konteks kultural-spiritual yang sedang dikaji (Finlay, 2002).

Sumber Data

Sumber data utama dalam kajian ini berasal dari artikel jurnal ilmiah terindeks seperti Scopus, ScienceDirect, Google Scholar, dan DOAJ, serta buku akademik dan laporan kajian relevan dari institusi yang mengembangkan model psikoterapi Islami. Literatur yang digunakan dipilih berdasarkan beberapa kriteria inklusi, yaitu berfokus pada pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT), integrasi spiritualitas ke dalam terapi, Islamic CBT, dan Qur'anic-Based Cognitive Therapy (QCT); mencakup studi yang membahas adaptasi terapi dalam konteks budaya lokal, khususnya pada masyarakat Muslim non-Arab; serta terdiri atas artikel teoretis maupun empiris yang diterbitkan dalam rentang tahun 2010 hingga 2024. Selain itu, kajian ini juga mempertimbangkan literatur yang relevan dengan tema nilai-nilai budaya Jawa dan spiritualitas dalam konseling, guna memperkuat konteks reflektif budaya dalam analisis (Grant & Booth, 2009; Baumeister & Leary, 1997).

Prosedur Sintesis Data

Literatur yang ditemukan diseleksi dan dikategorikan ke dalam beberapa tema besar yang relevan dengan tujuan kajian ini. Tema-tema tersebut meliputi landasan teoretis dan evolusi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) menuju Islamic CBT, integrasi nilai-nilai Qur'ani dalam proses restrukturisasi kognitif, studi komparatif atas berbagai model terapi Islami, serta pemetaan nilai-nilai psikospiritual masyarakat Jawa modern. Selain itu, kategori khusus juga diberikan pada model adaptasi budaya dalam praktik psikoterapi lintas budaya yang menjadi fokus penting dalam menilai relevansi Qur'anic-Based Cognitive Therapy di konteks lokal (Hodge, 2011; Naeem et al., 2015).

Sintesis dilakukan secara tematik dengan pendekatan analitik-kritis, yaitu **mengelaborasi keterkaitan antarliteratur**, menyoroti kekuatan dan keterbatasan pendekatan QCT, serta mengevaluasi relevansinya dalam konteks masyarakat Jawa sebagai studi kasus budaya (Finlay, 2002).

Kredibilitas dan Ketetapan Analisis

Artikel penelitian ini bersifat reflektif-konseptual, sehingga validitas diperkuat dengan **triangulasi referensi dan kedalaman analisis literatur**, serta keterpautan antara pendekatan QCT dan sistem nilai lokal secara teoritis. Penggunaan sumber lintas budaya dan referensi primer memperkuat keluasan dan kedalaman sintesis (Grant & Booth, 2009; Hodge, 2011).

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Melalui kajian literatur reflektif yang dilakukan dalam studi ini, dihasilkan beberapa temuan utama terkait pengembangan Qur'anic-Based Cognitive Therapy (QCT). Temuan-temuan tersebut bersumber dari sintesis literatur akademik lintas konteks dan budaya, yang mengungkap

pola dominan, kekosongan kajian, serta tantangan metodologis dalam penerapan QCT secara kontekstual (Grant & Booth, 2009; Baumeister & Leary, 1997).

Kajian ini menunjukkan bahwa QCT sejauh ini masih didominasi oleh pendekatan klinis yang berfokus pada desain kuantitatif, seperti uji efektivitas terhadap gejala kecemasan dan depresi. Studi-studi tersebut umumnya mengukur seberapa besar pengaruh intervensi QCT terhadap penurunan skor gejala psikologis pada klien Muslim secara statistik (Abas, 2021; Moulaei et al., 2023). Meskipun penting dalam membuktikan efektivitas empiris, pendekatan ini sering kali cenderung menyederhanakan kompleksitas pengalaman spiritual dalam praktik konseling Islami (Haque & Keshavarzi, 2013).

Intervensi berbasis nilai Qur'ani tidak dapat dilepaskan dari konteks budaya, bahasa, serta sistem makna lokal tempat terapi dilakukan (Naeem et al., 2015; Hodge, 2011). Dalam konteks ini, muncul kritik terhadap pendekatan klinis yang terlalu generalis, karena mengasumsikan respons psikologis umat Muslim sebagai entitas yang seragam (Sue et al., 2009). Padahal, ekspresi religius dan spiritual masyarakat Muslim sangat beragam, termasuk dalam masyarakat Jawa yang memiliki struktur psikospiritual tersendiri (Magnis-Suseno, 1984; Wahyuni, 2019).

Budaya Jawa, misalnya, tidak mengandalkan pendekatan konfrontatif terhadap penderitaan, melainkan menekankan pada refleksi batin, pengendalian diri, dan pencapaian harmoni spiritual. Nilai-nilai seperti *nrimo* (ikhlas menerima), *eling* (kesadaran), *andhap asor* (rendah hati), dan *waspada* (kewaspadaan batin) menjadi bagian dari sistem spiritual masyarakat Jawa yang memengaruhi cara mereka memahami dan mengatasi kesulitan hidup (Farmawati & Wiroko, 2022; Wahyuni, 2019).

Tantangan muncul ketika pendekatan QCT diterapkan dalam konteks budaya seperti Jawa yang lebih simbolik dan intuitif. Kerangka kerja CBT yang mendasari QCT menekankan restrukturisasi kognitif secara eksplisit mengidentifikasi dan mengganti pikiran negatif dengan afirmasi Qur'ani yang rasional dan positif (Husain & Hodge, 2016). Namun, dalam budaya Jawa, gaya berpikir semacam ini bisa terasa asing karena tidak sesuai dengan kebiasaan batiniah masyarakat yang lebih kontemplatif (Magnis-Suseno, 1984). Oleh karena itu, proses *tadabbur* atau refleksi mendalam terhadap ayat-ayat Qur'an perlu disesuaikan dengan cara orang Jawa menyusun makna batiniah. Praktik seperti jurnal pribadi, perenungan dalam keheningan, atau integrasi dengan narasi pewayangan dan falsafah hidup dapat menjembatani QCT dengan sistem spiritual lokal (Wahyuni, 2019; Farmawati & Wiroko, 2022).

Jika dibandingkan dengan pendekatan terapi Islami lainnya, QCT memiliki posisi yang unik. Islamic Cognitive Behavioral Therapy (ICBT) menekankan prinsip-prinsip umum Islam seperti *tawakal*, *syukur*, dan *husnuzan*, serta memodifikasi konten dalam struktur CBT konvensional (Husain & Hodge, 2016; Khan et al., 2019). Terapi sufistik mengedepankan pengalaman spiritual transendental melalui praktik *dzikir*, *tafakkur*, dan *khalwat* (Haque & Keshavarzi, 2013). Sementara itu, QCT menggunakan teks wahyu (ayat-ayat Al-Qur'an) sebagai inti intervensi (Alavi & Muhammad, 2018). Keunikan QCT ini dapat menjadi kekuatan, tetapi juga menghadirkan tantangan besar. Jika tidak disertai dengan sensitivitas budaya dan spiritual, QCT dapat menjadi sekadar pelapisan religius pada pendekatan Barat yang kurang membumi (Abas, 2021).

Penerapan QCT di berbagai negara juga memperlihatkan dinamika yang menarik. Di Pakistan dan Iran, QCT telah digunakan dalam pengaturan klinis untuk mengatasi

depresi dan kecemasan, dengan hasil yang menunjukkan efektivitas secara statistik (Naeem et al., 2015; Khan et al., 2019). Di Malaysia, pendekatan QCT dikembangkan dengan menekankan integrasi nilai-nilai lokal dan *tadabbur* yang sesuai dengan budaya Melayu (Alavi & Muhammad, 2018). Namun, secara umum, kajian reflektif terhadap adaptasi budaya QCT di luar Timur Tengah dan Asia Selatan masih sangat minim (Abas, 2021).

Temuan-temuan ini menjadi dasar untuk menyusun model konseptual adaptif QCT yang dapat diterapkan secara lebih kontekstual, khususnya dalam masyarakat Jawa. Model ini menyarankan integrasi antara identifikasi tema kognitif dan emosional klien, pemilihan ayat Qur'ani tematik yang sesuai, penyesuaian simbol, bahasa, dan falsafah lokal, serta pembentukan respons psikospiritual melalui praktik *dzikir*, *hening*, dan *tadabbur* (Farmawati & Wiroko, 2022; Wahyuni, 2019; Grant & Booth, 2009).

Dengan pendekatan ini, QCT berpotensi berkembang menjadi model terapi holistik yang menyatukan dimensi kognitif, spiritual, dan kultural secara harmonis (Abas, 2021). Ia tidak hanya Islami secara isi, tetapi juga kontekstual dalam pendekatan. Implikasi dari model ini adalah perlunya pelatihan konselor Muslim untuk mengembangkan kompetensi kultural dalam praktiknya, serta pengembangan lebih lanjut terhadap QCT sebagai pendekatan terapan yang peka terhadap keberagaman nilai dan ekspresi spiritual umat Muslim di berbagai belahan dunia (Keshavarzi & Haque, 2013; Naeem et al., 2019).

Pembahasan

Kajian ini menunjukkan bahwa *Qur'anic-Based Cognitive Therapy* (QCT) memiliki potensi besar sebagai pendekatan konseling Islami yang berbasis wahyu. Namun, dominasi studi klinis yang berfokus pada

efektivitas gejala jangka pendek justru menyisakan ruang kosong dalam aspek konseptual dan kontekstual. Sejumlah penelitian telah mengkritisi pendekatan QCT yang cenderung meniru pola pikir kognitif Barat yang rasional dan eksplisit (Abas, 2021; Haque & Keshavarzi, 2013). Padahal, banyak masyarakat Muslim termasuk komunitas Jawa mengekspresikan spiritualitas secara simbolik, reflektif, dan halus (Magnis-Suseno, 1984; Wahyuni, 2019).

Nilai-nilai Qur'ani memang bersifat universal, tetapi penerapannya dalam terapi memerlukan penyesuaian budaya agar maknanya dapat menyentuh batin klien secara otentik. Naeem et al. (2019) menunjukkan bahwa keberhasilan terapi pada klien Muslim sangat dipengaruhi oleh kemampuan terapis dalam menyesuaikan bahasa, simbol, dan nilai budaya dalam proses konseling. Dalam budaya Jawa yang menekankan prinsip *nrimo*, *eling*, dan keselarasan batin, proses konseling perlu dilakukan dengan pendekatan yang intuitif, kontemplatif, dan tidak konfrontatif. Oleh karena itu, adaptasi budaya bukan sekadar tambahan teknis, melainkan bagian utama dari keberhasilan terapi berbasis nilai agama (Hodge, 2011; Khan et al., 2019).

Tulisan ini berkontribusi mengisi kekosongan reflektif dalam pengembangan QCT dengan menekankan pentingnya integrasi antara wahyu, kognisi, dan budaya lokal. Hal ini sejalan dengan studi Alavi & Muhammad (2018), yang mengembangkan pendekatan *tadabbur Qur'ani* sebagai proses restrukturisasi kognitif yang lebih menyatu dengan konteks budaya Melayu. Implikasinya, konselor Muslim perlu mengembangkan sensitivitas budaya dan kemampuan memahami nilai spiritual masyarakat setempat sebagai bagian dari kompetensi profesional (Keshavarzi & Haque, 2013). Dengan pendekatan ini, QCT dapat berkembang menjadi terapi yang tidak hanya

Islami secara isi, tetapi juga bermakna secara batiniah dan relevan secara budaya.

Simpulan

Qur'anic Based Cognitive Therapy (QCT) merupakan pendekatan konseling Islami yang berupaya mengintegrasikan teknik restrukturisasi kognitif dengan nilai-nilai spiritual dari ayat-ayat Al-Qur'an. Kajian ini menemukan bahwa meskipun QCT memiliki fondasi yang kuat secara teoretis dan spiritual, pendekatan ini masih minim dieksplorasi dalam kerangka budaya lokal, khususnya pada masyarakat Muslim non-Arab seperti masyarakat Jawa.

Dalam konteks budaya Jawa yang menjunjung simbolisme batin, keselarasan spiritual, dan ekspresi emosi yang halus, pendekatan QCT perlu diadaptasi secara kultural. Artinya, keberhasilan QCT tidak cukup bergantung pada isi ayat yang digunakan, tetapi juga pada cara penyampaian, makna yang dibangun, dan pendekatan yang menghargai struktur nilai setempat. Dengan pendekatan yang lebih reflektif dan intuitif, QCT berpeluang besar menjadi model terapi Islami yang tidak hanya efektif secara klinis, tetapi juga menyentuh secara spiritual.

Daftar Pustaka

- Abas, N. A. b. (2021). A Qur'anic concept of sadness (ḥuzn): Implication for CBTQ. *Ulumuna*, 25(1), 162–198. <https://doi.org/10.20414/ujs.v25i1.438>
- Alavi, M., & Muhammad, N. (2018). Integrating Qur'anic principles in cognitive therapy. *Malaysian Journal of Psychiatry*, 27(2).
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1997). Writing narrative literature reviews. *Review of General Psychology*, 1(3), 311–320.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., & Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 26(1), 17–31. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.07.003>
- Chu, J. P., Leino, A., Pflum, S., & Sue, S. (2016). A model for CBT in multicultural contexts. *Cognitive and Behavioral Practice*, 23(2), 258–273. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2015.07.002>
- Cuijpers, P., et al. (2013). A meta-analysis of cognitive-behavioral therapy for adult depression. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 58(7), 376–385. <https://doi.org/10.1177/070674371305800702>
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy* (Rev. ed.). Secaucus, NJ: Citadel Press.
- Finlay, L. (2002). Reflexivity in research. *Qualitative Research*, 2(2), 209–230. <https://doi.org/10.1177/146879410200200205>
- Grant, M. J., & Booth, A. (2009). A typology of reviews. *Health Information & Libraries Journal*, 26(2), 91–108. <https://doi.org/10.1111/j.1471-1842.2009.00848.x>
- Haque, A., & Keshavarzi, H. (2013). Islamic traditions in modern psychology. *Journal of Muslim Mental Health*, 7(2), 33–45.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

- Hodge, D. R. (2011). Intercessory prayer: A systematic review. *Research on Social Work Practice, 21*(5), 552–570. <https://doi.org/10.1177/1049731510387435>
- Hodge, D. R. (2011). Integrating spirituality in psychotherapy. *Social Work, 56*(3), 149–158.
- Hofmann, S. G., et al. (2012). The efficacy of CBT: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research, 36*(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Hook, J. N., et al. (2010). Integrating spirituality and religion into psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology, 66*(2), 146–162. <https://doi.org/10.1002/jclp.20626>
- Husain, A., & Hodge, D. R. (2016). Islamically modified CBT: Increasing cultural congruence. *International Social Work, 59*(3), 393–405. <https://doi.org/10.1177/0020872816629193>
- Keshavarzi, H., & Haque, A. (2013).** Integrating Islamic traditions in modern psychotherapy. *Journal of Religion and Health, 52*(1), 91–104. <https://doi.org/10.1007/s10943-011-9464-9>
- Khan, Z., et al. (2019). Islamic CBT effectiveness in Muslim clients. *Pakistan Journal of Medical Sciences, 35*(6), 1561–1566.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health. *ISRN Psychiatry, 2012*, Article ID 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Magnis-Suseno, F. (1984). *Etika Jawa: Sebuah analisa falsafi tentang kebijaksanaan hidup Jawa*. Jakarta: Gramedia.
- Miller, L. (2014). *The spiritual child: The new science on parenting for health and lifelong thriving*. St. Martin's Press.
- Moulaei, A., Ghasemi, N., & Kiani, A. (2023). The effect of Holy Quran recitation on anxiety, stress, and depression. *Health Science Reports, 6*(3), e1751. <https://doi.org/10.1002/hsr2.1751>
- Naeem, F., et al. (2015). Cultural adaptation of CBT for psychosis. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy, 43*(3), 271–284. <https://doi.org/10.1017/S135246581400023>
- Naeem, F., et al. (2019). Formative evaluation of culturally adapted CBT. *International Review of Psychiatry, 31*(3), 253–262. <https://doi.org/10.1080/09540261.2019.1595545>
- Rathod, S., et al. (2010). Culturally sensitive CBT for psychosis. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 38*(5), 511–533. <https://doi.org/10.1017/S135246581000313>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Sue, S., Cheng, J. K. Y., Saad, C. S., & Chu, J. P. (2012). Asian American mental health: A call to action. *American Psychologist, 67*(7), 532–544. <https://doi.org/10.1037/a0028900>
- Thomas, J. T., & Greenberg, K. R. (2017). *Integrating religion and spirituality into counseling: A comprehensive approach*. Cognella Academic Publishing.