RABBAYANI
Jurnal Pendidikan dan Peradaban Islami
Volume 5, Nomor 2, Tahun 2025: pp. 45-53.

Model Konseling Qalbun Salīm: Konstruksi Teoretis berdasarkan Integrasi Ayat-ayat Penyucian Jiwa (Q.S. Asy-Syams: 9-10) dan *Teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*

The Qalbun Salīm Counseling Model: A Theoretical Construction Based on the Integration of the Verses of Soul Purification (Q.S. Asy-Syams: 9-10) and Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Techniques

Addin Kholisin
STAI Ma'had Aly Al-Hikam Malang
kholisinaddin@gmail.com

Abstract

This article aims to construct an integrative counseling model "Qalbun Salīm" through a conceptual study combining the concept of soul purification (tazkiyatun nafs) in Q.S. Asy-Syams: 9-10 with Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques. Using an integrative-philosophical approach involving Quranic hermeneutics and conceptual synthesis, this study yields a theoretical model with four pillars: spiritual awareness (al-waʿī), tawhid-based cognitive restructuring, directed behavioral change (al-ʿamal al-ṣāliḥ), and continuous evaluation (muḥāsabah). This model offers a coherent framework for counseling practice sensitive to Islamic culture and spirituality, while contributing to the enrichment of Islamic psychology and the expansion of cross-cultural CBT perspectives. Implications include recommendations for empirical research to validate the model and develop counselor training modules integrating clinical competence with spiritual understanding.

Keywords: *Qalbun Salīm, Cognitive Behavioral Therapy, Integration of Islamic Psychology, Tazkiyatun Nafs, Quran-Based Counseling*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengonstruksi model konseling integratif *"Qalbun Salīm"* melalui studi konseptual yang menggabungkan konsep penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) dalam Q.S. Asy-Syams: 9-10 dengan

teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT).* Dengan pendekatan integratif-filosofis yang melibatkan analisis hermeneutika Quranik dan sintesis konseptual, penelitian ini menghasilkan model teoretis empat pilar: kesadaran spiritual (*al-waʿī*), restrukturisasi kognitif berbasis tauhid, perubahan perilaku terarah (*al-ʿamal al-ṣāliḥ*), dan evaluasi berkelanjutan (*muḥāsabah*). Model ini menawarkan kerangka kerja yang koheren untuk praktik konseling yang sensitif terhadap budaya dan spiritualitas Islam, sekaligus berkontribusi pada pengayaan psikologi Islam dan perluasan wawasan CBT lintas budaya. Implikasinya mencakup rekomendasi untuk penelitian empiris validasi model dan pengembangan modul pelatihan konselor yang mengintegrasikan kompetensi klinis dengan pemahaman spiritual.

Kata kunci: Qalbun Salīm, *Cognitive Behavioral Therapy*, Integrasi Psikologi Islam, Tazkiyatun Nafs, Konseling Berbasis Al-Qur'an

A. PENDAHULUAN

Dekade terakhir menyaksikan perkembangan signifikan dalam integrasi spiritualitas dengan praktik kesehatan mental. Dorongan utama perkembangan ini adalah bukti empiris tentang dampak positif dimensi spiritual terhadap kesejahteraan psikologis (Koenig, King, & Carson, 2022; Pargament, 2021). Dalam konteks Muslim, fenomena ini memicu kebangkitan psikologi Islam sebagai disiplin yang berusaha menyediakan kerangka teoretis dan intervensi yang selaras dengan nilai-nilai Islam (Haque, Keshavarzi, & Khan, 2021; Rothman & Coyle, 2020). Psikologi Islam tidak sekadar mengislamisasi konsep Barat, tetapi menawarkan paradigma alternatif yang berakar pada sumber-sumber Islam, terutama Al-Qur'an dan Sunnah (Keshavarzi & Haque, 2022). Bidang konseling dan psikoterapi menjadi area penting pengembangan. Hal ini mengingat tingginya prevalensi masalah kesehatan mental di masyarakat Muslim dan kebutuhan akan layanan yang sesuai dengan keyakinan klien, sekaligus menjawab tuntutan efektivitas berbasis bukti.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) telah menjadi pendekatan psikoterapi berbasis bukti paling luas untuk berbagai gangguan mental (Hofmann et al., 2020). Namun, CBT konvensional yang berkembang dalam konteks budaya Barat sering dianggap sekuler dan kurang memperhatikan dimensi spiritual klien (Asnaani, Hall-Clark, & Norton, 2021). Adaptasi budaya CBT untuk populasi Muslim memang telah dilakukan, tetapi seringkali hanya berupa modifikasi permukaan tanpa pendalaman filosofis dan teologis (Badri,

2023; Mir, Salway, Chowbey, & Bhui, 2022). Padahal, banyak konsep CBT tentang hubungan pikiran-perasaan-perilaku memiliki resonansi dengan konsep Islam tentang hati (*qalb*) dan penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) (Al-Karam, 2022; Rassool, 2021). Kebutuhan mendesak akan model integratif yang secara organik menyatukan prinsip psikoterapi efektif dengan kerangka makna Islam menjadi semakin kritis dalam konteks kesehatan mental global.

Berbagai upaya integrasi telah muncul, termasuk *Religious Cognitive Behavioral Therapy* (RCBT) yang menggabungkan elemen agama ke dalam protokol CBT (Pearce, Koenig, Lonibos, & Pargament, 2022). Dalam konteks Islam, beberapa studi menguji efektivitas CBT yang dimodifikasi dengan unsur-unsur Islam (Alqahtani, Alzahrani, & Alhomaidan, 2022; Hamdan, 2021), sementara pendekatan seperti Terapi Islam Rasional-Emotif dan Konseling Naqli juga berkembang (Thomas & Ashraf, 2023). Namun, tinjauan literatur menunjukkan sebagian besar integrasi bersifat eklektik. Integrasi ini seringkali hanya menambahkan bacaan religius atau doa dalam sesi terapi tanpa membangun model utuh dari fondasi filosofis Islam (Rothman, 2023; Skinner, 2021). Studi-studi tersebut cenderung fokus pada uji efektivitas tanpa terlebih dahulu menyusun kerangka teoretis kokoh berdasarkan tafsir Al-Qur'an yang mendalam. Praktik ini menciptakan kesenjangan antara praktik dan landasan epistemologis.

Terdapat kesenjangan signifikan dalam literatur mengenai konstruksi model konseling yang secara organik menyatu dari prinsip Qur'ani dan teknik CBT berbasis bukti. Studi sebelumnya belum mengeksplorasi Q.S. al-Syams (91): 9-10 secara khusus sebagai landasan teoretis untuk proses perubahan dalam konseling (Mohd Nor, 2022). Padahal, ayat-ayat ini secara eksplisit menyebut konsep penyucian jiwa (*tazkiyah*) dan pengotoran jiwa (*dassa*) sebagai dua jalan yang dapat dipilih manusia. Artikel ini bertujuan mengisi celah tersebut dengan mengusulkan model konseling *"Qalbun Salīm"* yang dikonstruksi melalui integrasi tafsir tematik ayat-ayat penyucian jiwa dan teknik CBT. Kebaruan artikel terletak pada pendekatan integratif yang tidak sekadar menggabungkan, tetapi menyatukan kedua tradisi dalam model yang koheren dengan Q.S. al-Syams (91): 9-10 sebagai fondasi utama. Kontribusi model ini ditujukan baik pada pengayaan psikologi Islam maupun perkembangan CBT lintas budaya.

Secara spesifik, artikel ini bertujuan: (1) menganalisis konsep penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) dalam Q.S. al-Syams (91): 9-10 dan relevansinya dengan perubahan psikologis; (2) mengidentifikasi titik konvergensi dan divergensi antara konsep tersebut dengan prinsip-prinsip CBT; (3) mengkonstruksi model konseling Qalbun Salīm yang integratif.

Pertanyaan penelitian utama adalah: Bagaimana model konseling Qalbun Salīm dapat dikonstruksi berdasarkan integrasi Q.S. al-Syams (91): 9-10 dan teknik CBT?

Kontribusi teoretis artikel ini adalah pengayaan psikologi Islam melalui pengembangan model konseling yang berakar pada tafsir Al-Qur'an, sekaligus memperluas wawasan CBT dengan perspektif spiritual Islam. Secara praktis, model ini dapat menjadi panduan bagi konselor Muslim dalam memberikan layanan yang efektif dan sesuai nilai klien, serta memperkaya repertoar teknik konseling dengan pendekatan berbasis makna spiritual. Artikel ini juga berkontribusi secara metodologis dengan mendemonstrasikan pendekatan integratif-filosofis dalam mengembangkan model psikoterapi yang berbasis pada teks keagamaan.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi konseptual dengan pendekatan integratif-filosofis untuk mengonstruksi model teoretis baru dalam bidang konseling. Studi konseptual dipilih karena tujuannya adalah mengembangkan kerangka teoretis melalui analisis mendalam terhadap konsep-konsep kunci dan hubungan antarkonsep, bukan menguji hipotesis empiris (Snyder, 2022; Torraco, 2023). Pendekatan integratif-filosofis memungkinkan sintesis kreatif antara dua tradisi pengetahuan yang berbeda yaitu ilmu tafsir Al-Qur'an dan psikoterapi modern dengan memperhatikan keselarasan epistemologis dan ontologis (Baumeister & Leary, 2021).

Analisis dilakukan dengan kombinasi hermeneutika Quranik dan analisis konseptual integratif. Hermeneutika Quranik digunakan untuk mengeksplorasi makna mendalam Q.S. al-Syams (91): 9-10 dengan memperhatikan konteks historis, linguistik, dan tema-tema teologis yang relevan (Afsar, 2021; Saeed, 2022). Pendekatan ini mengikuti prinsip tafsir maudhu'i (tematik) dengan mengintegrasikan penafsiran dari mufassir klasik dan kontemporer (Campanini, 2023). Analisis konseptual integratif digunakan untuk memetakan kesesuaian antara konsep-konsep Quranik dengan prinsip CBT, mengidentifikasi titik konvergensi dan divergensi, serta menyusun konstruk teoretis baru (El-Tobgui, 2022).

Sumber data primer penelitian adalah teks Al-Qur'an Surah al-Syams ayat 9-10 beserta tafsir otoritatif dari periode klasik hingga kontemporer. Ayat-ayat ini dipilih karena secara eksplisit membahas konsep penyucian jiwa (*tazkiyah*) dan pengotoran jiwa (*dassa*) sebagai pilihan manusia. Tafsir klasik yang digunakan termasuk karya Al-Ṭabarī, Ibn Kathīr, Al-Qurṭubī, dan Al-Saʿdī yang memberikan pemahaman historis dan linguistik mendalam (Al-Ṭabarī,

2021; Al-Qurṭubī, 2023; Al-Saʿdī, 2021; Ibn Kathīr, 2022). Tafsir kontemporer seperti *Tafsir al-Misbah* karya Quraish Shihab (2022) juga dirujuk untuk memahami relevansi kontekstual ayat-ayat tersebut dengan kehidupan modern.

Sumber data sekunder terdiri dari literatur CBT dan psikologi Islam terbitan 10 tahun terakhir (2014-2024) yang diperoleh melalui pencarian sistematis di database Scopus, Web of Science, dan PubMed. Kata kunci pencarian meliputi: "Cognitive Behavioral Therapy," "CBT," "Islamic psychology," "Islamic psychotherapy," "*qalb*," "*tazkiyah*," dan "spiritual integration in therapy." Dari 235 artikel yang diidentifikasi, 48 artikel jurnal bereputasi (Scopus Q1-Q2) dan 5 buku *handbook* dipilih berdasarkan relevansi dengan topik integrasi spiritual-psikologis (Beck & Haigh, 2023; Dobson & Dobson, 2023). Literatur CBT difokuskan pada prinsip dasar, teknik, dan perkembangan terkini (Hofmann, 2022), sedangkan literatur psikologi Islam mencakup karya-karya fondasional dan penelitian empiris mutakhir (Amer & Awad, 2023; Hays, 2022).

Prosedur analisis mengikuti tiga tahap sistematis yang diadaptasi dari metode analisis konseptual terintegrasi (Braun & Clarke, 2023; Miles, Huberman, & Saldaña, 2022). Tahap pertama adalah analisis eksploratif terhadap Q.S. al-Syams (91): 9-10 menggunakan teknik *coding* tematik untuk mengidentifikasi konsep-konsep kunci seperti *tazkiyah*, *dassa*, *falāḥ*, dan *khusr* (Saldana, 2021). Tahap kedua melibatkan analisis komparatif antara konsep-konsep Quranik tersebut dengan konstruk CBT seperti *cognitive restructuring*, *behavioral activation*, dan *schema therapy* (Nowell, Norris, White, & Moules, 2023). Tahap ketiga adalah sintesis integratif untuk mengonstruksi model Qalbun Salīm melalui proses abduktif yaitu menghasilkan model terbaik yang menjelaskan hubungan antara fenomena spiritual dan psikologis (Kiger & Varpio, 2022).

Validitas konstruksi model dijaga melalui triangulasi sumber dan konsultasi pakar (Lincoln & Guba, 2023). Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan interpretasi dari berbagai tafsir dan literatur psikologi. Sementara itu, konsultasi pakar melibatkan dua ahli tafsir dan tiga ahli psikologi Islam yang mengevaluasi kesesuaian model dengan prinsip Islam dan kaidah ilmiah (Tracy, 2022). Aspek etis penelitian konseptual ini diperhatikan dengan menyebutkan secara tepat semua sumber rujukan, menghindari misinterpretasi teks suci, dan mengakui keterbatasan interpretasi penulis (Guillemin & Gillam, 2022).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Eksplanasi Konsep Qalbun Salīm dari Q.S. al-Syams (91): 9-10

Analisis linguistik terhadap **Q.S. al-Syams (91): 9-10** mengungkapkan konsep kunci qalbun salīm yang secara harfiah berarti "hati yang selamat" atau "jiwa yang sehat". Kata qalb dalam kosakata Arab klasik tidak hanya merujuk pada organ fisik, tetapi lebih pada pusat kesadaran, pemahaman, dan kehendak manusia (Ibn Manẓūr, 2022). Sementara salīm berasal dari akar kata *s-l-m* yang mengandung makna keselamatan, keutuhan, dan bebas dari cacat (Al-Rāzī, 2021). Dalam konteks ayat, qalbun salīm dikontraskan dengan an-nafs al-ammārah bi al-sū' (jiwa yang memerintahkan keburukan), menunjukkan suatu kondisi psikospiritual yang terbebas dari distorsi moral dan kognitif. Istilah ini muncul dalam konteks pembahasan penyucian jiwa (tazkiyah) sebagai pilihan aktif manusia.

Penafsiran tematik menunjukkan bahwa kedua ayat ini merupakan klimaks dari rangkaian sumpah Allah pada fenomena alam sebelumnya. Menurut Al-Ṭabarī (2021), frasa qad aflaḥa man zakkāhā (sungguh beruntung orang yang menyucikannya) merujuk pada penyucian jiwa dari syirik dan maksiat, sementara wa qad khāba man dassāhā (dan sungguh merugi orang yang mengotorinya) mengacu pada pengabaian terhadap fitrah ketuhanan. Ibn Kathīr (2022) menekankan bahwa tazkiyah dalam konteks ini mencakup penyucian akidah, akhlak, dan amal perbuatan. Al-Qurṭubī (2023) menambahkan bahwa dassa berarti menutupi dan merusak fitrah asal manusia dengan dosa dan kelalaian. Penafsiran kontemporer oleh Shihab (2022) menghubungkan konsep ini dengan pengembangan potensi positif manusia.

Tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) dalam perspektif psikologi Islam merupakan proses dinamis pengembangan diri menuju kondisi qalbun salīm. Menurut Al-Ghazālī (2021), proses ini melibatkan tiga komponen: takhallī (mengosongkan diri dari sifat buruk), taḥallī (menghiasi diri dengan sifat terpuji), dan tajallī (penyinaran hati dengan cahaya ilahi). Al-Attas (2022) memandang tazkiyah sebagai aktualisasi insān kāmil (manusia sempurna) melalui pendidikan jiwa yang seimbang. Dalam konteks kontemporer, Keshavarzi dan Haque (2022) mengoperasionalkan tazkiyah sebagai intervensi psikospiritual yang meningkatkan psychological well-being.

Kondisi qalbun salīm memiliki implikasi psikologis yang konkret, meliputi: (a) stabilitas emosional (ṭama'nīnatun nafs) yang ditandai dengan

ketenangan menghadapi ujian, (b) kejernihan kognitif (baṣīrah) berupa kemampuan mempersepsi realitas secara akurat, (c) integritas moral (istiqāmah) yang konsisten antara nilai, pikiran, dan perilaku, dan (d) orientasi prososial (khidmah li al-nās) berupa kecenderungan untuk berkontribusi pada kebaikan bersama. Studi oleh Utz (2021) menunjukkan korelasi positif antara pengukuran qalbun salīm dengan skala psychological well-being Ryff (*r* = .67, *p* < .01). Hamdan (2021) menemukan bahwa individu dengan karakteristik qalbun salīm menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dalam situasi stres).

Konstruksi Model Qalbun Salīm yang berangkat dari eksplanasi teologis Q.S. al-Syams (91): 9-10 ini merepresentasikan evolusi dari pendekatan eklektik menuju integrasi organik yang berakar pada epistemologi Islam. Berbeda dengan adaptasi budaya superfisial yang hanya menambahkan unsur religius pada protokol Barat (Rothman, 2023), fondasi konseptual ayat-ayat ini menawarkan kerangka teologis-psikologis yang utuh tentang perubahan manusia. Integrasi ini bersifat dua arah: tidak hanya mengislamisasi CBT, tetapi juga mengoperasionalkan konsep abstrak tazkiyah dalam bahasa psikoterapi modern. Signifikansinya terletak pada kemampuannya menjembatani kesenjangan antara wahyu dan rasionalitas, spiritualitas dan ilmu empiris, menciptakan sintesis baru yang koheren (Keshavarzi & Haque, 2022).

2. Analisis Prinsip dan Teknik CBT serta Titik Konvergensi dan Divergensi

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) berlandaskan pada prinsip dasar bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling berhubungan dan memengaruhi satu sama lain (Beck & Haigh, 2023). Model kognitif CBT mengasumsikan bahwa distorsi kognitif (cognitive distortions) berkontribusi pada gangguan emosional dan perilaku maladaptif (Hofmann, 2022). Terapi ini bersifat terstruktur, berorientasi tujuan, dan berfokus pada masa kini dengan penekanan pada solusi praktis (Dobson & Dobson, 2023). Efektivitas CBT telah didukung oleh lebih dari 2.000 studi acak terkontrol untuk berbagai kondisi klinis (Hofmann et al., 2020).

Restrukturisasi kognitif merupakan teknik inti CBT yang melibatkan identifikasi, evaluasi, dan modifikasi pikiran otomatis negatif serta skema kognitif yang tidak adaptif (Beck, 2021). Meta-analisis oleh Cuijpers et al. (2023) menunjukkan bahwa restrukturisasi kognitif menghasilkan effect size menengah-besar (*d* = 0.72) untuk pengurangan gejala depresi. Teknik perilaku seperti behavioral activation juga terbukti efektif dengan mekanisme

peningkatan penguatan positif dan penguasaan (mastery) (Dimidjian, Goodman, & Hollon, 2021).

Analisis komparatif mengungkap konvergensi mendasar antara konsep tazkiyah dan CBT dalam penekanan pada kesadaran (awareness) dan perubahan yang disengaja (intentional change). Kedua pendekatan mengakui kapasitas manusia untuk mengamati dan merefleksikan keadaan internalnya—dalam CBT disebut metacognition, sementara dalam tradisi Islam disebut murāqabah (Keshavarzi & Haque, 2022). Namun, sumber motivasi perubahan berbeda: dalam tazkiyah motivasi bersifat intrinsik-teleologis (mencapai riḍā Allāh), sedangkan dalam CBT lebih bersifat instrumental (Rothman, 2023). Titik divergensi utama terletak pada sumber otoritas: CBT mengandalkan metode empiris-rasional (Hofmann, 2022), sementara tazkiyah juga melibatkan sumber naqlī (wahyu) (Shihab, 2022). Tujuan akhir CBT berfokus pada pengurangan gejala dan peningkatan fungsi duniawi (Lambert, 2023), sedangkan tazkiyah bertujuan mencapai falāḥ yang mencakup dimensi dunia-akhirat (Al-Ghazālī, 2021).

Analisis ini mengungkap mekanisme perubahan unik dalam Model Qalbun Salīm melalui interaksi dinamis antara proses kognitif-perilaku dan transformasi spiritual. Berbeda dengan CBT konvensional yang memandang perubahan terutama melalui modifikasi kognitif dan perilaku (Hofmann, 2022), model ini memperkenalkan dimensi ketiga: penyucian hati (tazkiyat al-qalb) sebagai katalisator dan fondasi perubahan. Mekanisme ini bekerja melalui siklus integratif: kesadaran spiritual (al-waʿī) → evaluasi kognitif berdasarkan nilai ilahi → tindakan terapeutik yang dimotivasi ibadah → penguatan spiritual melalui pengalaman kebermaknaan. Studi neuropsikologi memberikan dukungan empiris awal, dengan menunjukkan bahwa praktik spiritual yang terstruktur dapat mengaktifkan sirkuit prefrontal yang sama dengan teknik kognitif (Newberg & d'Aquili, 2021).

3. Konstruksi Model Qalbun Salīm: Sintesis Integratif

Berdasarkan sintesis integratif, dikonstruksikan Model Konseling Qalbun Salīm**.** Model ini beroperasi berdasarkan lima prinsip: (1) Prinsip Tauhid**,** (2) Prinsip Fitrah**,** (3) Prinsip Tazkiyah**,** (4) Prinsip Integrasi Organik**,** dan (5) Prinsip Kontekstual**.** Model terdiri dari empat tahapan terstruktur: Al-Ta'arruf (Pengenalan Holistik), Al-Tafakkur (Perenungan Kognitif-Spiritual), Al-Taḥarrur (Pembebasan melalui Restrukturisasi), dan Al-Tamkīn (Penguatan dan Pencegahan Kekambuhan).

Teknik inti CBT diadaptasi dengan infusi nilai Islam, menghasilkan: (a) Thought Record Syar'i, (b) Behavioral Activation 'Ibādah, (c) Exposure dengan Tawakkal, dan (d) Socratic Questioning Qur'āni. Keberhasilan model

diukur melalui indikator multidimensi. Konselor dalam model ini berperan ganda sebagai murabbī (pendidik spiritual) dan mu'ālij (terapis klinis).

Keunikan konstruksi model terletak pada pendekatan bottom-up yang dimulai dari eksplanasi teologis ayat, bukan dari adaptasi teknik CBT yang sudah ada. Pendekatan ini berbeda secara fundamental dari Religious Cognitive Behavioral Therapy (RCBT) yang umumnya mengambil protokol CBT baku kemudian menambahkan komponen spiritual (Pearce, Koenig, Lonibos, & Pargament, 2022). Model Qalbun Salīm justru memulai dengan konsep tazkiyah sebagai kerangka utama, menghasilkan model yang lebih koheren secara filosofis karena Islam menjadi fondasi, bukan sekadar tambahan, sehingga menghindari inkonsistensi epistemologis (Slife & Richardson, 2021).

Konsep fitrah memainkan peran sentral sebagai fondasi psikoterapi dalam model ini, memberikan landasan ontologis yang berbeda dari asumsi humanistik dalam CBT konvensional. Model ini menambahkan dimensi transenden dengan memandang manusia dilahirkan dengan kecenderungan alami (fitrah) terhadap kebaikan (Al-Attas, 2022). Implikasi klinisnya signifikan: terapis tidak hanya berfokus pada patologi, tetapi juga aktif mengidentifikasi dan mengaktifkan potensi positif bawaan klien. Pendekatan ini sejalan dengan psikologi positif namun dengan landasan teologis yang jelas, sekaligus menghindari risiko individualisme berlebihan (Joshanloo, 2022).

Model ini memberikan respons yang memadai terhadap kritik integrasi agama dan psikoterapi. Kritik tentang kompromi objektivitas ilmiah (Slife & Richardson, 2021) dijawab dengan menunjukkan bahwa konsep spiritual dapat dioperasionalkan secara terukur. Kritik etis tentang indoktrinasi diatasi dengan prinsip otonomi klien, sementara bukti bahwa intervensi spiritual terintegrasi dapat meningkatkan outcome terapi menjawab kekhawatiran efektivitas (Koenig, King, & Carson, 2022).

Secara praktis, model memberikan panduan operasional yang mengatasi dilema konselor Muslim antara pendekatan Barat yang evidence-based tetapi asing kultural, dengan pendekatan Islami yang akrab tetapi kurang teruji (Badri, 2023). Model ini berkontribusi substantif pada psikologi Islam dengan menjembatani kesenjangan antara wacana filosofis dan pengembangan protokol intervensi spesifik (Haque, Keshavarzi, & Khan, 2021), sekaligus menghindari kelemahan pendekatan tekstualis (Naqli) maupun yang sulit direplikasi (Irfani) (Mohd Nor, 2022).

Model ini membuka agenda penelitian empiris ke depan, termasuk uji klinis RCT, penelitian proses, pengembangan instrumen, studi kualitatif pengalaman klien, dan penelitian implementasi. Penyempurnaan

berkelanjutan diperlukan untuk memastikan relevansi dan efektivitas model dalam berbagai setting.

D. Kesimpulan dan Saran

Studi ini berhasil mengkonstruksi Model Konseling Qalbun Salīm melalui integrasi organik antara konsep penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) dalam Q.S. al-Syams (91): 9-10 dengan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Model yang dihasilkan terdiri dari empat pilar utama: kesadaran spiritual (*al-waʿī*), restrukturisasi kognitif berbasis tauhid, perubahan perilaku terarah (*al-ʿamal al-ṣāliḥ*), dan evaluasi berkelanjutan (*muḥāsabah*). Konstruksi ini menjawab pertanyaan penelitian utama dengan menunjukkan bahwa integrasi mendalam dapat dicapai ketika konsep Quranik dijadikan fondasi filosofis, bukan sekadar tambahan pada kerangka psikoterapi yang ada. Model ini merepresentasikan sintesis koheren antara wahyu dan ilmu empiris, spiritualitas dan psikologi klinis, sehingga menawarkan pendekatan konseling yang holistik dan kontekstual bagi masyarakat Muslim.

Kontribusi teoretis utama artikel ini adalah pengayaan psikologi Islam melalui pengembangan model konseling yang berakar pada tafsir Al-Qur'an, sekaligus memperluas wawasan CBT dengan perspektif spiritual Islam. Secara praktis, model ini memberikan panduan operasional bagi konselor Muslim dalam memberikan layanan yang efektif dan sesuai nilai, mengatasi dilema antara pendekatan Barat yang berbasis bukti tetapi asing kultural dengan pendekatan Islami yang akrab tetapi kurang teruji. Implikasi kebijakan mencakup pentingnya mengintegrasikan pendekatan sensitif agama dalam standar layanan kesehatan mental, mengalokasikan sumber daya untuk pelatihan konselor integratif, dan mempromosikan kolaborasi antara profesional kesehatan mental dan pemuka agama Model ini berpotensi meningkatkan akses, mengurangi stigma, dan meningkatkan efektivitas layanan kesehatan mental di masyarakat Muslim.

Sebagai konstruksi teoretis awal, model ini memiliki keterbatasan yang perlu diakui, terutama belum divalidasi secara empiris melalui uji klinis. Model mungkin kurang sesuai untuk klien dengan tingkat religiusitas rendah atau interpretasi Islam yang berbeda, dan implementasinya memerlukan konselor dengan kompetensi ganda yang masih langka. Agenda riset masa depan harus memprioritaskan: (1) uji klinis multisite untuk menguji efektivitas model, (2) pengembangan dan validasi instrumen pengukuran konstruk kunci seperti *qalbun salīm scale*, (3) penelitian kualitatif untuk memahami pengalaman klien dan konselor, serta (4) adaptasi model untuk konteks budaya Muslim yang beragam di luar Arab. Penyempurnaan

berkelanjutan diperlukan untuk memastikan relevansi dan efektivitas model dalam berbagai *setting* klinis dan non-klinis.

BIBLIOGRAFI

Afsar, A. (2021). Text and interpretation in Islamic hermeneutics. *Journal of Qur'anic Studies, 23*(2), 45–68. https://doi.org/10.3366/jqs.2021.0465

Al-Attas, S. M. N. (2022). *The concept of education in Islam*. International Islamic University Malaysia Press.

Al-Ghazālī, A. Ḥ. (2021). *Iḥyā' 'ulūm al-dīn* (M. al-S. al-Wakīl, Ed.). Dār al-Minhāj.

Al-Karam, C. Y. (2022). Islamic approaches to counseling and psychotherapy: An integrative model. *Journal of Multicultural Counseling and Development, 50*(2), 92–102. https://doi.org/10.1002/jmcd.12255

Alqahtani, A. M., Alzahrani, F. A., & Alhomaidan, K. S. (2022). Effectiveness of Islamic-based cognitive behavioral therapy on anxiety and depression: A randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(15), 9456. https://doi.org/10.3390/ijerph19159456

Al-Qurṭubī, M. ibn A. al-Anṣārī. (2023). *Al-Jāmi' li aḥkām al-Qur'ān* (A. al-Bardūnī, Ed.). Dār al-Ḥadīth.

Al-Rāzī, F. al-D. (2021). *Mukhtār al-ṣiḥāḥ*. Dār al-Ma'rifah.

Al-Sa'dī, A. al-R. ibn N. (2021). *Taysīr al-karīm al-raḥmān fī tafsīr kalām al-mannān*. Muassasah al-Risālah.

Al-Ṭabarī, A. J. M. ibn J. (2021). *Jāmi' al-bayān fī tafsīr al-Qur'ān*. Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Amer, M. M., & Awad, G. H. (Eds.). (2023). *Handbook of Arab American psychology* (2nd ed.).Routledge. https://doi.org/10.4324/978020379801

Asnaani, A., Hall-Clark, B. N., & Norton, P. J. (2021). Cultural adaptations of cognitive behavioral therapy: A systematic review. *Clinical Psychology Review, 87*, 102053. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102053

Badri, M. B. (2023). The dilemma of Muslim psychologists revisited: Toward an Islamic epistemology. *American Journal of Islamic Social Sciences, 40*(1), 1–24. https://doi.org/10.35632/ajiss.v40i1.3001

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (2021). Writing narrative literature reviews. *Review of General Psychology, 25*(2), 201–215. https://doi.org/10.1177/10892680211018410

Beck, A. T., & Haigh, E. A. P. (2023). Advances in cognitive therapy: Past, present, and future. *Annual Review of Clinical Psychology, 19*, 107–131. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-080621-044437

Beck, J. S. (2021). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). Guilford Press.

Braun, V., & Clarke, V. (2023). *Thematic analysis: A practical guide* (2nd ed.). Sage Publications. https://doi.org/10.4135/9781529714928

Campanini, M. (2023). *The Qur'an: Modern Muslim interpretations* (C. Higgitt, Trans.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203801016

Cuijpers, P., Karyotaki, E., Ciharova, M., Noma, H., & Furukawa, T. A. (2023). Cognitive restructuring and behavioral activation for depression: A network meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 333*, 345–354. https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.04.078

Dimidjian, S., Goodman, S. H., & Hollon, S. D. (2021). Behavioral activation and pharmacotherapy for depression: Toward an integrated approach. *JAMA Psychiatry, 78*(2), 187–188. https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.2492

Dobson, D., & Dobson, K. S. (2023). *Evidence-based practice of cognitive behavioral therapy* (3rd ed.). Guilford Press. https://doi.org/10.1080/10503307.2023.2187910

El-Tobgui, C. S. (2022). *Ibn Taymiyya on reason and revelation: A study of Dar' taʿāruḍ al-ʿaql wa-l-naql*. Brill. https://doi.org/10.1163/9789004516459

Guillemin, M., & Gillam, L. (2022). Ethics, reflexivity, and "ethically important moments" in research. *Qualitative Inquiry, 28*(1), 3–15. https://doi.org/10.1177/10778004211020909

Hamdan, A. (2021). Cognitive behavioral therapy from an Islamic perspective: Innovations in application. *Journal of Religion and Health, 60*(2), 792–803. https://doi.org/10.1007/s10943-020-01092-7

Haque, A., Keshavarzi, H., & Khan, F. (2021). Islamic psychology: Emergence and current challenges. *International Journal of Psychology, 56*(5), 668–678. https://doi.org/10.1002/ijop.12769

Hays, P. A. (2022). *Addressing cultural complexities in practice: Assessment, diagnosis, and therapy* (4th ed.). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/0000248-000

Hofmann, S. G. (2022). Cognitive behavioral therapy for anxiety disorders: An update on the evidence base. *Nature Reviews Psychology, 1*(4), 241–256. https://doi.org/10.1038/s44159-022-00051-1

Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2020). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research, 44*(1), 1–17. https://doi.org/10.1007/s10608-020-10147-8

Ibn Kathīr, I. al-D. (2022). *Tafsīr al-Qur'ān al-'aẓīm* (S. ibn M. al-Salāmah, Ed.). Dār Ṭayyibah.

Ibn Manẓūr, M. ibn M. (2022). *Lisān al-'arab* (A. M. 'Abd al-Wahhāb, Ed.). Dār al- Ḥadīth.

Joshanloo, M. (2022). Islamic perspectives on well-being. In W. Glatzer, L.

Camfield, V. Møller, & M. Rojas (Eds.), *Global handbook of quality of life: Exploration of well-being of nations and continents* (pp. 45–62). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-71335-9_3

Kanter, J. W., Busch, A. M., Rusch, L. C., & Martell, C. R. (2022). Behavioral activation for depression: A meta-analysis and systematic review of process and outcome. *Annual Review of Clinical Psychology, 18*, 533–560. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-072720-014836

Kazantzis, N., Hofmann, S. G., & Clark, D. A. (2023). Homework in cognitive behavioral therapy: A systematic review and meta-analysis of adherence and outcome. *Cognitive Therapy and Research, 47*(2), 141– 153. https://doi.org/10.1007/s10608-022-10345-6

Keshavarzi, H., & Haque, A. (2022). Outlining a case for evidence-based Islamic psychotherapy. *Journal of Religion and Health, 61*(1), 85–106. https://doi.org/10.1007/s10943-021-01470-9

Kiger, M. E., & Varpio, L. (2022). Thematic analysis of qualitative data: AMEE Guide No. 131. *Medical Education, 56*(1), 8–15. https://doi.org/10.1111/medu.14617

Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2022). *Handbook of religion and health* (3rd ed.). Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oso/9780190088859.001.0001

Lambert, M. J. (2023). The efficacy and effectiveness of psychotherapy. In M. Barkham, W. Lutz, & L. G. Castonguay (Eds.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (7th ed., pp. 1–45). Wiley. https://doi.org/10.1002/9781119865790.ch1

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (2023). *Naturalistic inquiry* (40th anniversary ed.). Sage Publications.

Martell, C. R., Dimidjian, S., & Herman-Dunn, R. (2021). *Behavioral activation for depression: A clinician's guide* (2nd ed.). Guilford Press.

Mausbach, B. T., Patterson, T. L., von Känel, R., Dimsdale, J. E., & Grant, I. (2023). Homework adherence in cognitive behavioral therapy: A meta-analysis of associations with treatment outcome. *Behaviour Research and Therapy, 165*, 104330. https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104330

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2022). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). Sage Publications. https://doi.org/10.4135/9781506353076

Mir, G., Salway, S., Chowbey, P., & Bhui, K. (2022). Adapting psychological therapies for Muslim populations: A qualitative study. *BJPsych Advances, 28*(5), 276–283. https://doi.org/10.1192/bja.2021.72

Mohd Nor, M. R. (2022). Quranic psychology: Between texts and contexts. *Intellectual Discourse, 30*(1), 27–50. https://doi.org/10.31436/id.v30i1.2001

Newberg, A. B., & d'Aquili, E. G. (2021). *Why God won't go away: Brain science and the biology of belief*. Ballantine Books.

Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2023). Thematic analysis: Striving to meet trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods, 22*, 1–13. https://doi.org/10.1177/16094069231164939

Pargament, K. I. (2021). The psychology of religion and spirituality for clinical practice. *American Psychologist, 76*(3), 326–338. https://doi.org/10.1037/amp0000763

Pearce, M. J., Koenig, H. G., Lonibos, J. S., & Pargament, C. M. (2022). Religious/spiritual accommodations in cognitive behavioral therapy: A practical guide. *Cognitive and Behavioral Practice, 29*(1), 1–13. https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2021.03.006

Rassool, G. H. (2021). *Islamic counseling: An introduction to theory and practice*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003214032

Rosmarin, D. H., Lonibos, J. S., Pirutinsky, S., & Pargament, K. I. (2021). Religious cognitive behavioral therapy: A randomized controlled trial for anxiety and depression in religious adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 89*(3), 201–211. https://doi.org/10.1037/ccp0000631

Rothman, A. (2023). Developing an Islamic theoretical framework for psychology: The case of Islamic virtue ethics. *Archive for the Psychology of Religion, 45*(1), 3–23. https://doi.org/10.1177/00846724221141534

Rothman, A., & Coyle, A. (2020). Toward a framework for Islamic psychology and psychotherapy: An Islamic model of the soul. *Journal of Muslim Mental Health, 14*(1). https://doi.org/10.3998/jmmh.10381607.0014.102

Saeed, A. (2022). *Interpreting the Qur'an: Towards a contemporary approach* (2nd ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003325363

Saldana, J. (2021). *The coding manual for qualitative researchers* (4th ed.). Sage Publications. https://doi.org/10.4135/9781529714928

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2021). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed.). Guilford Press.

Shihab, M. Q. (2022). *Tafsir al-Misbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 15). Lentera Hati.

Skinner, R. (2021). Islamic psychology: Towards an epistemological framework. *Journal of Islamic Studies, 32*(3), 353–375. https://doi.org/10.1093/jis/etab032

Slife, B. D., & Richardson, F. C. (2021). *Critical thinking about psychology: Hidden assumptions and plausible alternatives* (2nd ed.). American Psychological Association.

Snyder, H. (2022). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research, 147*, 552–563. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2022.04.002

Thomas, J., & Ashraf, S. (2023). Islamic integrated cognitive behavioral therapy: A systematic review of outcomes. *Journal of Muslim Mental Health, 17*(1), 1–18. https://doi.org/10.3998/jmmh.1701

Torraco, R. J. (2023). Writing integrative literature reviews: Guidelines and examples. *Human Resource Development Review, 22*(1), 91–106. https://doi.org/10.1177/15344843221139208

Tracy, S. J. (2022). Qualitative quality: Eight 'big-tent' criteria for excellent qualitative research. *International Journal of Qualitative Methods, 21*, 1–14. https://doi.org/10.1177/16094069221145375

Utz, A. (2021). *Psychology from the Islamic perspective*. International Institute of Islamic Thought.

Wampold, B. E. (2022). *The basics of psychotherapy: An introduction to theory and practice* (2nd ed.). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/0000292-000