

DETOX EMOSI MELALUI TADABBUR AL-QUR'AN: SELF HEALING ISLAMI DI ERA DIGITAL

Evidatul Nur Maulidah, Sumayah, Herliyana Isnaeni

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Email: viyaze26@gmail.com, lea_psikolog@uinsa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini membahas konsep *detox* emosi sebagai proses adaptif untuk membersihkan beban emosional yang terakumulasi, dengan perspektif psikologis yang menekankan regulasi emosi melalui kesadaran, penafsiran ulang dan modifikasi respons. Konsep ini berbeda dengan penekanan emosi yang sebenarnya memperburuk beban psikosomatik dan diintegrasikan dengan refleksi Al-Qur'an sebagai bentuk literasi transformatif yang melibatkan kontemplasi mendalam atas ayat-ayat suci untuk mengurangi kecemasan dan membangun ketahanan emosional. Dalam konteks penyembuhan diri islam di era digital, tadabbur muncul sebagai mekanisme yang didukung teknologi untuk penyembuhan batin, seperti aplikasi interaktif dan konten reflektif di media sosial yang berfungsi sebagai *detox* digital untuk mengatasi kelebihan informasi dan kelelahan emosional. Melalui pendekatan ini, individu dapat mencapai keseimbangan psikologis dan spritual dengan implikasi klinis yang menjanjikan untuk pendidikan psikologis berbasis nilai-nilai islam. Penelitian ini menyoroti pentingnya menggabungkan prinsip-prinsip psikologis kontemporer dengan ajaran Al-qur'an untuk mendukung ketenangan pikiran di tengah dinamika kehidupan modern.

Kata Kunci: detox emosi, tadabbur al-qur'an, self healing, psikologis

Article History

Received: November 2025

Reviewed: November 2025

Published: November 2025

Plagirism Checker No 576

Prefix DOI :

10.8734/Tashdiq.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Tasdiq



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](#)

Pendahuluan

Era digital telah menciptakan lanskap kehidupan yang ditandai oleh *hiperkonektivitas* dan *infobesity*. Fenomena ini merepresentasikan perubahan mendasar dalam cara manusia berinteraksi, berkomunikasi, dan bertransaksi di berbagai bidang kehidupan. *Hiperkonektivitas* merupakan bentuk keterhubungan tanpa batas antara individu melalui internet, teknologi seluler, serta *Internet of Things (IoT)*.¹ Di sisi lain, perkembangan teknologi informasi yang masif juga melahirkan kondisi *information overload* atau *infobesity* yaitu keadaan yang merujuk kepada kesulitan seseorang dalam membuat keputusan dalam permasalahan yang disebabkan oleh informasi yang terlalu banyak.²

Individu terkoneksi secara terus-menerus melalui gawai, membuat batas antara ruang publik dan privat menjadi kabur. Situasi ini diperparah oleh arus informasi yang masif dan tidak tersaring, yang justru menyebabkan kelebihan kognitif dan kebingungan dalam memilah validitas informasi.³ Di dalam ekosistem media sosial, tekanan untuk terus tampil ideal (*highlight reel*) dan membandingkan kehidupan diri dengan orang lain (*social comparison*)

¹ Dwipradnyana, I. Made Mahadi, et al. "Penerapan Digital Economy Dalam Sektor Agribisnis." *Majalah Ilmiah Universitas Tabanan* 19.2 (2022): 207-210.

² Karhade, Prasanna, et al. "Digital platforms and infobesity: a research agenda." *Workshop on E-Business*. Cham: Springer International Publishing, 2020.

³ Topan Setiawan et al., "Komunikasi Krisis Di Era Digital," *Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora* 1, no. 02 (2019): 50-61.

menjadi sumber stres dan kecemasan (*anxiety*) yang signifikan. Kondisi ini, jika berlangsung kronis, berujung pada kelelahan emosional dan mental (*burnout*), serta *Fear Of Missing Out* (FOMO) perasaan cemas bahwa orang lain mengalami hal-hal menyenangkan tanpa partisipasi diri.⁴ Akumulasi dari tekanan-tekanan ini tidak hanya mengganggu keseimbangan emosi (disregulasi emosi) tetapi juga menggerus kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) individu secara menyeluruh.

Fenomena meningkatnya kelelahan emosional di era digital menuntut adanya strategi healing yang holistik, integratif antara pendekatan psikologis dan spiritual. Paparan informasi yang berlebihan (*information overload*) serta interaksi virtual yang intens telah berkontribusi terhadap disregulasi emosi pada banyak individu.⁵ Dalam konteks ini, tadabbur Al-Qur'an muncul sebagai sebuah strategi healing Islami yang menjanjikan. Aktivitas merenungi dan menghayati makna ayat-ayat suci ini tidak hanya menawarkan ketenangan sesaat, melainkan berfungsi sebagai sebuah proses *detox* emosi yang mendalam, yang bertujuan membersihkan jiwa dari akumulasi beban psikologis, sekaligus menguatkan regulasi diri dan menumbuhkan makna hidup. Lebih lanjut, era digital justru membuka akselerasi bagi praktik ini melalui aplikasi Al-Qur'an, kajian virtual, dan media dakwah online, yang memungkinkan tadabbur diakses dengan lebih mudah dan relevan dengan konteks kekinian.

Dampak dari kondisi tersebut menjadi semakin krusial mengingat kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan yang perlu mendapat perhatian yang sama dengan kesehatan fisik. Seseorang dengan kesehatan mental yang baik akan merasa tenang dan damai dalam hidupnya, sehingga dapat mengoptimalkan potensi dirinya sendiri maupun orang-orang di sekitarnya. Sebaliknya, individu dengan gangguan kesehatan mental biasanya mengalami dampak negatif pada pola pikir dan perilaku mereka, serta seringkali kesulitan dalam mengelola emosi mereka⁶.

Kesehatan mental memiliki makna yang berbeda-beda tergantung pada sudut pandang individu dan kerangka acuan yang digunakan. Istilah "kesehatan" sendiri berasal dari kata "sehat", yang merujuk pada kondisi fisik yang baik dan bebas dari penyakit. Sementara itu, "mental" merujuk pada kepribadian seseorang, yang merupakan entitas dinamis yang tercermin melalui idalisme, sikap, dan tindakan. Kesehatan mental mencakup semua aspek jiwa, seperti pikiran, emosi, sikap, dan perasaan yang bersama-sama membentuk perilaku seseorang dan cara mereka menghadapi situasi yang menyebabkan stress, kekecewaan, atau kebahagiaan dan kesenangan⁷.

Kecerdasan emosional merupakan aspek penting yang perlu dikembangkan. Hal ini mencakup kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi pada diri sendiri dan orang lain. Kecerdasan emosional yang baik menjadi dasar tangguh, yang mampu menghadapi tekanan hidup dengan bijaksana. Faktanya, kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kesuksesan dan kesejahteraan seseorang daripada kecerdasan

⁴ Karmila Azzahra et al., "Media Sosial Dan Tantangan Di Era Digital: Penelitian," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan* 4, no. 1 (2025): 1625-29.

⁵ Apriyani Alfinawardani Nuralmi et al., "Kondisi Information Overload Pada Mahasiswa IAI AL-AZIS Akibat Penggunaan Media Sosial Yang Tidak Sehat," *Jurnal Syntax Admiration* 5, no. 12 (2024): 5580-96.

⁶ Farah Octa Suroiyya dan Bakharudin All Habsy, "Tinjauan Overthinking Dan Berbagai Intervensi Konseling Untuk Mengatasinya," *Jurnal BK UNESA* 24, no. 2 (2024): 128-39.

⁷ Miftahul Jannah, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam Dan Barat," *Tadabbur: Jurnal Peradaban Islam* 6, no. 2 (2024): 120-35, <https://doi.org/10.22373/tadabbur.v6i2.705>.

intelektual (IQ) saja⁸. Dengan memahami betapa fundamentalnya kesehatan mental dan kecerdasan emosional ini, maka ancaman disregulasi emosi dan penggerusan *psychological well-being* di era digital menjadi masalah yang sangat urgen untuk dicarikan solusinya.

Merespons kondisi tersebut, masyarakat khususnya generasi muda ramai-ramai mencari pelampiasan yang seringkali dikemas dalam istilah "*healing*". Namun, praktik healing yang populer saat ini cenderung bersifat materialistis dan temporer. Aktivitas seperti lebih menekankan pada pelarian (*escapism*) dan pemuasan kesenangan yang dangkal. Meski dapat memberikan kelegaan sesaat, pendekatan semacam ini gagal menyentuh akar masalah, yaitu kekosongan spiritual dan ketiadaan makna (*existential vacuum*) yang sebenarnya menjadi sumber kegelisahan.⁹ Akibatnya, "penyembuhan" yang didapat seringkali ilusif; kecemasan dan kehampaan kembali muncul setelah *euphoria* healing tersebut berakhir, menciptakan siklus pencarian yang tidak pernah tuntas.

Fenomena di atas menunjukkan adanya kebutuhan mendesak akan sebuah bentuk *healing* yang holistik, mendalam, dan integratif. Pendekatan ini harus mampu menjangkau tidak hanya aspek psikologis, tetapi juga aspek spiritual sebagai dimensi terdalam dari manusia.¹⁰ Bagi masyarakat Muslim, kebutuhan ini semakin krusial karena solusi yang ditawarkan harus selaras dengan nilai-nilai spiritual Islam. Healing dalam perspektif Islam bukanlah sekadar menghilangkan gejala stres, tetapi bertujuan untuk mengembalikan keseimbangan (*tawazun*) dan mencapai hati yang tenang (*qalibun salim*).¹¹ Oleh karena itu, diperlukan sebuah strategi yang bersumber dari khazanah Islam itu sendiri, yang dapat memulihkan jiwa dengan mengaitkannya kembali kepada Sang Pencipta, sumber ketenangan yang hakiki.

Islam menawarkan Al-Qur'an bukan hanya sebagai kitab suci, tetapi sebagai petunjuk (huda) dan obat (syifa') bagi segala penyakit hati, sebagaimana firman-Nya, "Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman..." (QS. Al-Isra': 82). Namun, kebermanfaatan Al-Qur'an sebagai *syifa'* memerlukan pendekatan yang tepat, yaitu melalui tadabbur. Tadabbur seringkali disalahartikan sebagai sekadar membaca atau menghafal. Secara esensial, tadabbur adalah proses aktif yang melibatkan tiga tahapan kunci: (1) memahami makna ayat-ayat yang dibaca dengan pendalaman intelektual; (2) merenungkan (*reflection*) relevansinya dengan konteks kehidupan personal dan sosial; serta (3) mengambil pelajaran (*lesson learned*) untuk kemudian diinternalisasi dan diamalkan. Proses inilah yang mentransformasikan interaksi dengan Al-Qur'an dari aktivitas pasif menjadi sebuah strategi *detox* emosi yang powerful, di mana hati dibersihkan dan jiwa ditempa untuk mencapai ketenangan.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif melalui pendekatan *library research* atau penelitian kepustakaan. Jenis penelitian ini dipilih karena sesuai dengan tujuan untuk menggali dan menganalisis secara mendalam. Data yang dianalisis bersumber dari literatur akademik seperti jurnal internasional terindeks, selaligus karya ilmiah relevan lainnya.

⁸ Intan Astina Dewi and Danny Abrianto, *Al-Qur'an Dan Kecerdasan Emosi: Integrasi Dalam Pembentukan Mental Health Di Masa Islamiyah Sunggal*, 5 (2025): 369-82.

⁹ Betsy Baby and Ammu G. Nair, "HEALING IN THE DIGITAL AGE: THE EVOLUTION OF MENTAL HEALTH SUPPORT THROUGH ONLINE THERAPY," *Mindful Media: Mental Health Challenges in the Digital Age*, Blue Rose Publishers, 2024, 2.

¹⁰ Darin Rihhadatul'Aisy et al., "Self Care and Healing Amr Nahy's Perspective," *Al-Hukumah: Jurnal Ilmu Pemerintahan Dan Studi Islam* 1, no. 4 (2025): 130-41.

¹¹ Azalia Wardha Aziz and Erviana Iradah Ulya, "Tawazun Sebagai Prinsip Moderasi Beragama Perspektif Mufassir Moderat," *Ulumul Qur'an: Jurnal Kajian Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 4, no. 2 (2024): 290-308.

Penelitian ini tidak melibatkan pengumpulan data lapangan secara langsung melainkan menggunakan analisis data yang dilakukan dengan teknik analisis isi kualitatif dan sintesis tematik, dimana peneliti mengidentifikasi, membandingkan, dan menyimpulkan tema-tema kunci dari berbagai literatur yang relevan dengan topik kajian secara mendalam melalui analisis kritis terhadap berbagai sumber tertulis yang kemudian dikonstruksi menjadi sebuah kerangka pemikiran sistematis.

Hasil dan Pembahasan

Detox Emosi

Detox emosi merupakan proses membersihkan diri dari beban emosional yang menumpuk dan belum tuntas diproses. Dalam perspektif psikologi, akumulasi emosi negatif yang tidak terkelola dengan baik dapat *menimbulkan emotional overload*, yakni kondisi ketika individu kesulitan mengendalikan reaksi emosionalnya akibat tekanan berulang.¹² Hal ini sering terjadi karena seseorang menekan, mengabaikan, atau menunda penyelesaian emosi tertentu. Emosi merupakan respons alami yang adaptif, namun ketika ditekan secara berlebihan tanpa pengolahan yang sehat, dampaknya dapat meluas ke aspek fisiologis, memicu aktivasi sistem saraf simpatik yang berkepanjangan dan peningkatan hormon stres seperti kortisol. Penekanan emosi yang kronis menciptakan *psychophysiological burden*, suatu beban gabungan psikologis dan fisiologis yang saling memperkuat. Sehingga, diperlukan pendekatan konstruktif seperti *detox* emosi untuk mengelola beban emosional secara sehat.

Secara operasional, proses *detox* emosi dapat dipetakan ke dalam beberapa kerangka teoretis utama dalam psikologi. Pendekatan psikodinamika memandangnya sebagai proses membuat yang tidak sadar menjadi sadar (*making the unconscious conscious*), di mana emosi tertekan diangkat ke permukaan untuk diintegrasikan. Sementara itu, pendekatan *kognitif-behavioral* menekankan pada identifikasi dan restrukturisasi pola pikir disfungsi yang menjadi pemicu dan penguat emosi negatif. Dari perspektif yang lebih kontemporer, *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* menawarkan pendekatan dengan prinsip *acceptance* menerima emosi tanpa menghakimi dan *values-based action*. Dengan mempertimbangkan berbagai pendekatan ini, *detox* emosi tidak dilihat sebagai metode yang kaku, melainkan sebagai sebuah prinsip umum yang dapat diadaptasi melalui teknik intervensi yang telah teruji.

Adapun perbedaan dalam memahami *detox* emosi adalah memisahkannya dari konsep supresi emosi. Supresi, yang merupakan upaya aktif untuk menekan atau menghindari pengalaman emosional, justru terbukti secara empiris memperkuat intensitas emosi tersebut dan berkontribusi pada *psychophysiological burden*. Sebaliknya, *detox* emosi sejatinya adalah bentuk dari regulasi emosi yang adaptif. Proses ini mencakup strategi seperti *emotional awareness* (kesadaran emosional), *reappraisal* (penilaian ulang secara kognitif), dan *modulation* (modulasi respons emosional).¹³ Maka dari itu, *detox* emosi bukanlah penghindaran, melainkan pendekatan untuk terlibat dengan pengalaman emosional secara penuh dengan tujuan untuk mengolah dan melepaskannya.

Detox emosi berperan dalam meningkatkan kapasitas *self-awareness* sekaligus *emotional intelligence*. *Emotional resilience* atau ketangguhan emosional merupakan kapasitas psikologis

¹² Tiina Räisä, "Family Relations: Emotional Overload," in *Mediatization of Emotional Life* (Routledge, 2022), <https://www.taylorfrancis.com/chapters/oa-edit/10.4324/9781003254287-13/family-relations-tiina-r%C3%A4is%C3%A4>.

¹³ Alison While et al., "Emotional Awareness and Emotional Intelligence," *British Journal of Community Nursing* 27, no. 12 (2022): 573.

individu untuk bangkit kembali, beradaptasi, dan tumbuh setelah menghadapi tekanan emosional yang cukup sulit. Proses ini bersifat reflektif dan transformatif, yang memungkinkan individu mencapai keseimbangan emosional yang lebih stabil.¹⁴ Individu yang mampu melepaskan emosi lama yang membebani akan lebih mudah memahami dirinya, mengelola perasaan secara sehat, serta membangun hubungan interpersonal yang lebih harmonis. Hal ini sejalan dengan konsep emotional resilience atau ketangguhan emosional, yaitu kapasitas psikologis untuk bangkit kembali, beradaptasi, dan tumbuh setelah menghadapi tekanan.

Secara empiris, tata laksana *detox emosi melalui tadabbur Al-Qur'an* dapat diuraikan melalui tahapan berikut:

1. Menetapkan masalah emosional yang ingin dibersihkan atau diatasi.
2. Menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan perasaan atau masalah emosional tersebut.
3. Memahami makna dan pesan dari ayat-ayat tersebut dengan merenungkan kandungan ayat secara mendalam dan melihat bagaimana pesan-pesan Al-Qur'an dapat diterapkan dalam menghadapi emosi yang dirasakan.
4. Mengambil pelajaran dari makna ayat yang tersurat agar dapat mengenali masalah emosional yang mengganggu, memahami penyebabnya, dan menemukan cara yang sesuai untuk merespons dengan lebih tenang dan terkendali dengan tujuan untuk menata kembali respon emosional.
5. **Mengulang-ulang ayat yang memberikan pengaruh positif dalam hati.** Pengulangan ini bukan sekadar membaca, sehingga ayat tersebut dapat menenangkan pikiran, dan menstabilkan emosi.
6. Menggunakan pendekatan dialogis dengan ayat untuk memperbaiki cara pandang terhadap masalah emosional yang dihadapi. Hal ini menciptakan proses internalisasi nilai-nilai Qur'ani secara langsung dalam situasi nyata.
7. Menempatkan ayat pada realitas kehidupan dengan menerapkan prinsip-prinsip yang terkandung di dalamnya, tidak hanya untuk mengelola emosi secara praktis, tetapi juga untuk menenangkan hati dan mengendalikan reaksi emosional.

Secara keseluruhan, tata laksana *detox emosi melalui tadabbur Al-Qur'an* menekankan pendekatan yang sistematis hingga membentuk siklus *self-healing* islami di era digital yang berkelanjutan, di mana individu secara aktif membersihkan dan merevitalisasi kondisi emosionalnya dengan berpedoman pada Al-Qur'an. Selain membentuk siklus *self-healing* islami yang berkelanjutan, proses *detox emosi* ini juga membawa dampak positif yang memberikan pengaruh nyata terhadap kesejahteraan individu secara holistik. **Hal ini menunjukkan bahwa manfaat *detox emosi* tidak terbatas pada aspek psikologis, melainkan juga memiliki implikasi fisiologis yang signifikan.** Tubuh dapat merespons emosi terpendam melalui gejala psikosomatis, seperti sakit kepala, gangguan tidur, hingga penurunan imunitas. Dengan memproses beban emosional, beban pada sistem fisiologis pun berkurang, yang pada gilirannya meningkatkan kesehatan fisik secara keseluruhan. Tidak hanya itu *detox emosi* juga memiliki implikasi klinis yang signifikan. Konsep ini dapat diintegrasikan ke dalam pendekatan psikoedukasi yang dapat membantu *memframing* ulang tujuan terapi bukan sebagai

¹⁴ Hera Antonopoulou, "The Value of Emotional Intelligence: Self-Awareness, Self-Regulation, Motivation, and Empathy as Key Components," *Technium Education and Humanities* 8 (2024): 78-92.

penghilangan emosi negatif, tetapi sebagai proses 'pembersihan' dan penciptaan ruang psikologis yang lebih sehat.

Taddabur Al'quran

Seperti yang dijelaskan oleh Ibn Faris dalam karyanya *Maqayis al-Lughah*, istilah *tadabbur* berasal dari bahasa Arab, dari kata *dabara* (دَبَّرَ) yang berarti "di belakang" atau "akhir dari sesuatu". Arti serupa juga disebutkan oleh Ibn Manzhur dalam *Lisan al-Arab*. Selain itu, *tadabbur* merujuk pada proses berpikir, merenung, dan memperlihatkan sesuatu dari sisi belakang atau mengkaji akhir suatu masalah secara mendalam. Dengan demikian *tadabbur* dapat dipahami sebagai upaya untuk memperlihatkan dan merenungkan asal-usul dan kesimpulan yang kemudian diulang untuk pemahaman yang lebih baik. *Tadabbur* melibatkan berpikir dan mempertimbangkan konsekuensi dari sesuatu baik aspek positif maupun negatif, menurut penjelasan kamus *al-Munawwir*¹⁵

Secara istilah, para ulama telah merumuskan definisi *tadabbur*. Al-Lahim (1425 H) mendefinisikannya sebagai proses refleksi yang komprehensif, dan dapat membawa pemahaman terhadap makna yang tersirat kata-kata dan pesan-pesan terdalam serta terluasnya. Sementara itu Al-Alusi dalam karya *Ruh al-Ma'ani* menyatakan bahwa esensi *tadabbur* terletak pada memperlihatkan konsekuensi dan dampak dari berbagai hal. Selain itu, istilah ini diperluas lagi untuk mencakup semua aktivitas kontemplatif baik itu mengeksplor esensi dan detail suatu masalah, mengidentifikasi pemicu dan penyebabnya maupun memprediksi konsekuensi yang mungkin terjadi¹⁶.

Menurut Ibn Qayyum, *tadabbur al-kalam* merujuk pada upaya untuk memperlihatkan awal dan akhir suatu pernyataan diikuti dengan refleksi yang berkelanjutan terhadapnya. Dari penjelasan tersebut, *tadabbur* ini dapat dipahami sebagai proses kontemplasi yang melibatkan pikiran dan hati terhadap berbagai makna yang terkandung dalam Al-Qur'an. Pendekatan ini tidak terbatas atau menjelaskan makna kata-kata dan menganalisis alasan di balik wahyu Al-Qur'an, melainkan fokus pada pemahaman mendalam terhadap hal-hal yang tersirat di balik apa yang tampak dalam teks Al-Qur'an. As-Suaidi mendefinisikan *tadabbur* sebagai proses memahami makna kata-kata, merenungkan apa yang ditunjuk oleh ayat-ayat, apa yang terkandung dalam isinya dan apa yang membuat makna-makna tersebut lengkap dan utuh yaitu unsur-unsur yang secara tidak langsung disebutkan oleh kata-kata dalam bentuk petunjuk dan peringatan¹⁷. Menurut para ulama, pembaca Al-Qur'an diharuskan untuk melibatkan hati mereka sepenuhnya dan merenungkan makna dari bacaan mereka, karena pada dasarnya mereka sedang mendengarkan pesan-pesan ilahi yang ditunjuk bagi hamba-hamba-Nya. Oleh karena itu, bagi individu yang memiliki kemampuan untuk memahami isi Al-Qur'an namun tidak mengamalkannya, tindakan tersebut setara dengan tidak membacanya sama sekali. Bahkan Ibn Kathir menganggap mereka yang telah meninggalkan Al-Qur'an¹⁸. Dalam konteks inilah, *tadabbur* menemukan makna sejatinya bukan hanya sebagai pemahaman, melainkan sebagai sebuah bentuk literasi yang transformative.

Tadabbur Al-Qur'an menjadi salah satu metode efektif dalam proses *healing* dan penyelesaian masalah emosional maupun mental. Aktivitas ini tidak sekadar membaca ayat-

¹⁵ Cecep Supriadi, "Mengenal Ilmu Tadabur Al-Qur'an," *ZAD Al-Mufassirin* 4, no. 1 (2022): 23.

¹⁶ *ibid*

¹⁷ Seli Septina et al., "Keutamaan Tadabbur Dalam Al-Qur'an," *Religion : Jurnal Agama, Sosial Dan Budaya* 3, no. 6 (2024): 5.

¹⁸ Ishaq zamroni dan Ihsan Maulana Hamid, *Konsep dan Metode Tadabbur*, 136

ayat suci, tetapi melibatkan proses pemahaman yang mendalam terhadap makna dan pesan yang terkandung di dalamnya. Melalui tadabbur, individu diajak untuk merenungkan isi Al-Qur'an secara tematik, sehingga dapat menemukan petunjuk dan solusi yang relevan dengan permasalahan hidup yang sedang dihadapi. Tadabbur adalah bentuk literasi yang memungkinkan manusia untuk mengenali, membaca, mengamati, memahami, dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Literasi itu sendiri bukan sekedar kemampuan membaca, melainkan lebih menekankan pada upaya seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang komprehensif, yang kemudian menjadi dasar atau landasan bagi perilaku itu sendiri¹⁹.

Tadabbur adalah tindakan membaca Al-Qur'an sambil merenungkan makna ayat-ayat Nya, yang dapat menghilangkan kecemasan, memberikan ketenangan pikiran, dan membawa perubahan positif dalam diri seseorang. Al-Qur'an pada dasarnya adalah kitab suci yang berfungsi untuk mengubah pola pikir, keinginan, dan perilaku seseorang. Sebagai makhluk Allah, manusia seharusnya menajalin hubungan yang erat dengan penciptanya. Al-Qur'an berfungsi sebagai panduan yang dapat menyembuhkan dan mengatasi berbagai kecemasan termasuk gangguan kecemasan. Kitab suci ini berbagai masalah dalam kehidupan, dengan secara rutin mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui membaca dan merenungkan Al-Qur'an, hati dan pikiran akan menjadi lebih positif sehingga jiwa merasa lebih lapang dan tenang²⁰.

Fungsi utama Al-Qur'an adalah sebagai petunjuk bagi umat manusia dan sebagai solusi terbaik untuk mengatasi berbagai masalah dalam kehidupan. Namun, Al-Qur'an bukanlah ensiklopedia yang mengandung segala hal yang mungkin kita cari. Meskipun Al-Qur'an menyebutkan fenomena alam, kejahatan, dan aspek-aspek lain, hal-hal tersebut hanya disinggung secara singkat sebagai bahan renungan dan contoh yang perlu dipahami oleh manusia. Al-Qur'an tidak pernah mengabaikan atau gagal memberikan penjelasan terkait tujuan utama kitab suci ini, yaitu masalah iman, syariat dan akhlak. Hal ini berbeda dengan pemahaman sebagian ulama yang menganggap Al-Qur'an mencakup semua cabang ilmu pengetahuan²¹.

Al-Qur'an tidak diturunkan untuk mengungkapkan semua rahasia yang terkandung di alam semesta. Berbagai misteri alam masih belum terungkap, sehingga seiring dengan perkembangan peradaban manusia yang pesat dan kemajuannya kemampuan berpikir, rahasia-rahasia tersebut mulai terungkap. Pada titik inilah keyakinan akan kebenaran isi Al-Qur'an semakin kuat. Hal ini karena, pada dasarnya, Allah telah memberikan petunjuk mengenai rahasia-rahasia tersebut melalui ayat-ayat yang disampaikan dengan presisi dan ketetapan yang melampaui kemampuan pengetahuan manusia²².

Salah satu ajaran utama dalam Al-Qur'an bagi umat manusia adalah memahami makna yang mendalam yang terkandung dalam ayat-ayat suci. Hal ini secara jelas dinyatakan dalam beberapa ayat Al-Qur'an seperti surah as-Sad ayat 29, surah An-Nisa' ayat 82, surah Al-Mukmin ayat 68, dan ayat-ayat lain yang mengajak manusia untuk merenungkan isi Al-Qur'an. Dari ayat-ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa tadabbur, atau renungan mendalam, sangat penting

¹⁹ Iwan Hermawan, "Tadabbur Al-Qur'an Sebagai Upaya Literasi Beragama Di Era Digital," *Wahana Karya Ilmiah Pendidikan* 7, no. 01 (2023): 1-11.

²⁰ Nurul Auliya Kamila and Rosa Mutianingsih, "Effectiveness of Al-Qur'an Tadabbur Therapy on Nulliparous Women's Anxiety Level during Labor," *Global Medical and Health Communication (GMHC)* 9, no. 1 (2021): 55-60.

²¹ Zamroni Ishaq and Ihsan Maulana Hamid, "Konsep Dan Metode Tadabbur Dalam Al-Qur'an," *Ummul Qura: Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan* 16, no. 2 (2021): 132-41.

²² ibid

dalam memberikan manfaat dan petunjuk bagi seluruh umat manusia tanpa memandang ras atau agama, karena Al-Qur'an diturunkan untuk seluruh umat manusia. Tanpa melakukan tadabbur, seseorang akan kesulitan memahami dan menerapkan ajaran serta hikmah yang terkandung dalam Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-harinya²³.

Self healing Islami Era Digital

Self healing berasal dari dua kata bahasa Inggris, *self* (diri) dan *healing* (penyembuhan), yang kemudian berkembang menjadi konsep penyembuhan diri berbasis psikologis. Dalam kerangka psikologi kontemporer, *self healing* dipandang sebagai bentuk perawatan diri (*self-care*) yang memberi ruang bagi individu untuk meregulasi emosi dan menata kembali keseimbangannya. Secara mendalam, *self healing* dapat dipahami sebagai upaya pemulihan diri dari luka batin yang menimbulkan gangguan emosional.²⁴ Proses ini menekankan pada kesadaran individu untuk melepaskan beban psikologis sehingga keseimbangan emosi dapat kembali tercapai. Proses *self healing* dilakukan sebagai upaya pemulihan diri dari kelelahan emosional. Tujuan utama dari *self healing* adalah membantu individu memulihkan kondisi emosinya, khususnya dalam menghadapi kelelahan emosional. Melalui proses ini, seseorang berupaya mengurangi dan meredakan berbagai masalah mental emosional yang mengganggu keseimbangan dirinya.

Di era digital, konsep *self-healing* kerap direduksi menjadi tren yang bersifat superfisial dan komersial. Banyak konten *self-healing* yang populer di media sosial seperti sekadar "*me-time*", atau konsumsi produk *wellness* terkesan seperti plester yang hanya menutupi luka tanpa menyembuhkan akarnya. Pendekatan tersebut cenderung individualistik, karena menempatkan tanggung jawab penyembuhan sepenuhnya pada kapasitas personal, tanpa mempertimbangkan dimensi spiritual yang lebih transendental. Yang lebih mengkhawatirkan, *self-healing* versi ini kerap dikemas sebagai komoditas yang justru dapat menambah tekanan finansial, sehingga berpotensi menciptakan paradoks berupa upaya penyembuhan yang menimbulkan stres baru.

Dalam perspektif Islam, makna *healing* identik dengan istilah *asy-syifā'*, yang berarti penyembuhan atau pengobatan.²⁵ Al-Qur'an mengisyaratkan pentingnya penyembuhan ini, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Baqarah ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

"Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar"

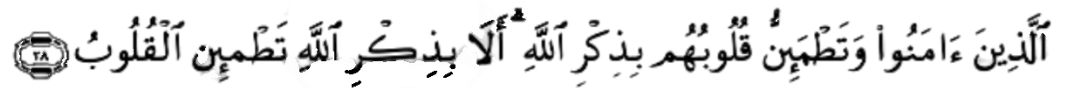
Ayat ini menunjukkan bahwa ketenangan batin dan penyembuhan jiwa dapat dicapai melalui kesabaran dan salat, sebagai bentuk koneksi spiritual antara manusia dengan Allah SWT. Salat berfungsi bukan hanya sebagai ibadah ritual, tetapi juga sarana *self healing* yang menumbuhkan ketentraman, dan menguatkan jiwa menghadapi tekanan.

Konsep *self healing* dalam Islam juga dapat ditemukan dalam Al-Qur'an, tepatnya pada QS. Ar-Ra'd ayat 28:

²³ Noornajihan Jaafar and Sapora Sipon, "Tadabbur Al-Quran and Its Implications for Mental and Emotional Well-Being under Movement Control Order Conditions," *Revelation and Science* 12, no. 01 (2022): 35-44.

²⁴ Saila Rahmatika and Abd Rozaq, "Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an Dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10)," *Asy-Syari'ah: Jurnal Hukum Islam* 9, no. 2 (2023): 116-31.

²⁵ Witria Nafisah, *Self Healing Dalam Perspektif Al-Quran (Kajian Tafsir Tematik Dengan Pendekatan Psikologi)*, Ushuluddin dan Humaniora, 2023, <https://idr.uin-antasari.ac.id/24558/>.



“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram

Ayat ini menunjukkan bahwa ketenteraman sejati berasal dari *dzikrullah* aktivitas spiritual yang menghadirkan kesadaran penuh akan kehadiran Tuhan. Dalam perspektif psikologi Islam, praktik seperti tadabur Al-Qur’an menjadi manifestasi *dzikrullah* yang membantu individu mengelola kelelahan emosional melalui keterhubungan dengan firman-Nya.

Aktivitas ini tidak hanya bernilai ibadah, tetapi juga berfungsi sebagai sarana penyembuhan batin (*self healing*) karena menghadirkan ketenteraman jiwa, menumbuhkan harapan, dan menguatkan spiritualitas. Dalam perspektif psikologi Islam, tadabur membantu individu mengelola kelelahan emosional melalui keterhubungan yang lebih dalam dengan firman Allah SWT.²⁶ Dalam era digital, praktik tadabur Al-Qur’an mengalami transformasi. Teknologi menyediakan akses yang luas, cepat, dan variatif, sehingga proses perenungan Al-Qur’an dapat dilakukan secara lebih fleksibel. Dengan kehadiran aplikasi Al-Qur’an interaktif dengan tafsir, audio, dan fitur tadabur memudahkan umat Islam untuk merenungkan ayat kapan saja dan di mana saja. Hal ini menjadikan *self healing* lebih praktis dan kontekstual dengan ritme hidup modern.

Platform digital seperti YouTube, podcast Islami, dan media sosial telah menjadi medium baru dalam menyebarkan nilai-nilai spiritual, termasuk ajakan untuk bertadabur Al-Qur’an. Konten-konten reflektif yang dikemas dalam bentuk renungan ayat-ayat suci memberi ruang bagi individu untuk merenungkan pesan ilahi tanpa harus terikat oleh ruang dan waktu tertentu. Inovasi ini menjadikan tadabur Al-Qur’an lebih mudah diakses oleh masyarakat luas, terutama generasi digital yang akrab dengan teknologi. Tidak hanya itu, grup kajian online di forum Islami menghadirkan interaksi sosial yang mendukung. Dalam konteks *self healing*, diskusi dan berbagi refleksi ayat dapat menjadi sarana *collective healing* di mana anggota saling menguatkan secara spiritual dan emosional yang pada akhirnya memperkuat rasa memiliki (*sense of belonging*) antar sesama.

Dalam konteks era digital yang sarat dengan *information overload* dan distraksi media sosial, tadabur Al-Qur’an sebagai *self-healing* berperan sebagai mekanisme *digital detox* yang terstruktur.²⁷ Hal ini penting mengingat era digital seringkali diwarnai oleh paparan informasi berlebihan, distraksi media sosial, serta potensi *digital fatigue* yang memicu kelelahan atau beban emosional. Dengan kehadiran aplikasi Al-Qur’an interaktif, fitur tafsir dan audio memudahkan individu untuk secara sadar “berhenti sejenak” dari hiruk-pikuk digital dan beralih kepada ketenangan spiritual. Proses ini tidak hanya berfungsi sebagai *detox* emosi dengan mengurangi paparan stimulasi negatif, tetapi juga menata kembali kondisi mental dan spiritual

²⁶ Seli Septina et al., “Keutamaan Tadabbur Dalam Al-Qur’an,” *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 3, no. 6 (2024): 38-50.

²⁷ Laura Marciano et al., “Digital Detox and Well-Being,” *Pediatrics* 154, no. 4 (2024): e2024066142.

dengan tujuan menjaga keseimbangan psikologis di tengah tekanan era digital. Dengan demikian, tadabur menjadi bagian dari proses *self healing* Islami yang relevan dan praktis untuk menjaga keseimbangan psikologis di tengah tekanan zaman modern yang tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga menyentuh aspek spiritual.

Kesimpulan

Detox emosi, refleksi Al-Qur'an dan penyembuhan diri islam di era digital membentuk kerangka kerja holistik yang saling melengkapi untuk pengelolaan emosi yang adaptif. *Detox* emosi menawarkan strategi regulasi emosi yang menghindari efek psikosomatik dan meningkatkan ketahanan emosional, sementara refleksi Al-Qur'an yang disebutkan dalam surah Asy-Syura ayat 29, An-Nisa ayat 82, Ar-Ra'd ayat 28, dan Al-Baqarah ayat 153 berfungsi sebagai literasi transformatif yang membawa kedamaian spritual melalui refleksi mendalam atas ayat-ayat suci, mendorong penerapan iman, syariat dan moral dalam kehidupan sehari-hari. Di tengah gangguan era digital yang memicu kelebihan informasi dan kelelahan emosional, praktik ini telah bertransformasi menjadi mekanisme *detox* digital praktis melalui aplikasi interaktif, konten refleksif, dan studi online melampui tren penyembuhan diri yang superfical dengan menekankan dimensi kolektif dan transedental untuk membangun keseimbangan psikologis-fisik yang berkelanjutan dan hubungan interpersonal yang harmonis. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi efektifitas intervensi berbasis tadabbur dalam pendidikan psikologis klisnis guna mendukung kesejahteraan mental yang kokoh bagi masyarakat modern.

Daftar Pustaka

- Antonopoulou, Hera. "The Value of Emotional Intelligence: Self-Awareness, Self-Regulation, Motivation, and Empathy as Key Components." *Technium Education and Humanities* 8 (2024).
- Aziz, Azalia Wardha, dan Erviana Iradah Ulya. "Tawazun Sebagai Prinsip Moderasi Beragama Perspektif Mufassir Moderat." *Ulumul Qur'an: Jurnal Kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 4, no. 2 (2024).
- Azzahra, Karmila, et al. "Media Sosial dan Tantangan di Era Digital: Penelitian." *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan* 4, no. 1 (2025).
- Baby, Betsy, dan Ammu G. Nair. "Healing in the Digital Age: The Evolution of Mental Health Support through Online Therapy." *Mindful Media: Mental Health Challenges in the Digital Age*, Blue Rose Publishers, 2024.
- Dewi, Intan Astina, dan Danny Abrianto. *Al-Qur'an dan Kecerdasan Emosi: Integrasi dalam Pembentukan Mental Health di Masa Islamiyah Sunggal*, 5 (2025).
- Dwipradnyana, I. Made Mahadi, et al. "Penerapan Digital Economy Dalam Sektor Agribisnis." *Majalah Ilmiah Universitas Tabanan* 19.2 (2022).

- Hermawan, Iwan. "Tadabur Al-Qur'an Sebagai Upaya Literasi Beragama di Era Digital." *Wahana Karya Ilmiah Pendidikan* 7, no. 01 (2023).
- Jaafar, Noornajihan, dan Sapura Sipon. "Tadabbur Al-Qur'an and Its Implications for Mental and Emotional Well-Being under Movement Control Order Conditions." *Revelation and Science* 12, no. 01 (2022).
- Jannah, Miftahul. "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam dan Barat." *Tadabbur: Jurnal Peradaban Islam* 6, no. 2 (2024). <https://doi.org/10.22373/tadabbur.v6i2.705>.
- Kamila, Nurul Auliya, dan Rosa Mutianingsih. "Effectiveness of Al-Qur'an Tadabbur Therapy on Nulliparous Women's Anxiety Level during Labor." *Global Medical and Health Communication (GMHC)* 9, no. 1 (2021).
- Karhade, Prasanna, et al. "Digital Platforms and Infobesity: A Research Agenda." *Workshop on E-Business*. Cham: Springer International Publishing, 2020.
- Marciano, Laura, et al. "Digital Detox and Well-Being." *Pediatrics* 154, no. 4 (2024).
- Nafisah, Witria. *Self Healing dalam Perspektif Al-Quran (Kajian Tafsir Tematik dengan Pendekatan Psikologi)*. Ushuluddin dan Humaniora, 2023. <https://idr.uin-antasari.ac.id/24558/>.
- Nuralmi, Apriyani Alfinawardani, et al. "Kondisi Information Overload pada Mahasiswa IAI AL-AZIS Akibat Penggunaan Media Sosial yang Tidak Sehat." *Jurnal Syntax Admiration* 5, no. 12 (2024).
- Rahmatika, Saila, dan Abd Rozaq. "Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi (Studi atas Surah Al-Muzammil 1-10)." *Asy-Syari'ah: Jurnal Hukum Islam* 9, no. 2 (2023).
- Räisä, Tiina. "Family Relations: Emotional Overload." In *Mediatization of Emotional Life* (Routledge, 2022). <https://www.taylorfrancis.com/chapters/oa-edit/10.4324/9781003254287-13/family-relations-tiina-r%C3%A4is%C3%A4>.
- Rihhadatul'Aisy, Darin, et al. "Self Care and Healing Amr Nahy's Perspective." *Al-Hukumah: Jurnal Ilmu Pemerintahan dan Studi Islam* 1, no. 4 (2025).
- Septina, Seli, et al. "Keutamaan Tadabbur dalam Al-Qur'an." *Religion: Jurnal Agama, Sosial dan Budaya* 3, no. 6 (2024).
- Setiawan, Topan, et al. "Komunikasi Krisis di Era Digital." *Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora* 1, no. 02 (2019).
- Supriadi, Cecep. "Mengenal Ilmu Tadabur Al-Qur'an." *ZAD Al-Mufasssirin* 4, no. 1 (2022).

Suroiyya, Farah Octa, dan Bakharudin All Habsy. "Tinjauan Overthinking dan Berbagai Intervensi Konseling untuk Mengatasinya." *Jurnal BK UNESA* 24, no. 2 (2024).

While, Alison, et al. "Emotional Awareness and Emotional Intelligence." *British Journal of Community Nursing* 27, no. 12 (2022).

Zamroni, Ishaq, dan Ihsan Maulana Hamid. "Konsep dan Metode Tadabbur dalam Al-Qur'an." *Ummul Qura: Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan* 16, no. 2 (2021).

Zamroni, Ishaq, dan Ihsan Maulana Hamid. *Konsep dan Metode Tadabbur*.