

Model Psikoterapi Islami Berbasis Tilawah Al-Qur'an: Kajian Literatur

Fathya Putri Kamilla¹, Khairunnas Rajab²

Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru, Indonesia¹⁻²

*Email Korespondensi: fathyaputri97@gmail.com

Sejarah Artikel:

Diterima 11-06-2026
Disetujui 16-06-2026
Diterbitkan 18-06-2026

ABSTRACT

Mental health has become an urgent global issue, marked by rising stress, anxiety, and emotional disorders. In Muslim communities, psychotherapeutic approaches aligned with religious values are especially relevant. This article reviews the Islamic psychotherapeutic model based on Qur'anic recitation (tilawah) and explains the coping mechanisms behind its impact on mental health. Using a literature review of empirical and conceptual studies, this article examines the relationship between reading or listening to the Qur'an and emotional regulation, stress reduction, and psychological well-being. The findings show that Qur'anic recitation may function as an adaptive form of religious coping. Psychologically, tilawah supports emotion regulation through spiritually grounded cognitive restructuring, helping individuals reinterpret life difficulties through faith and meaning. Physiologically, its rhythmic and acoustic patterns may trigger relaxation, reduce tension, and activate the parasympathetic nervous system. Regular engagement in tilawah may also strengthen self-control, hope, and resilience. This review concludes that Qur'anic recitation has potential as a contextual, value-based complementary psychotherapeutic intervention. However, further systematic model development and rigorous experimental research are needed to meet evidence-based standards in clinical psychology.

Keywords: *Qur'anic Recitation; Islamic Psychotherapy; Religious Coping; Mental Health*

ABSTRAK

Kesehatan mental menjadi isu global yang mendesak, ditandai dengan meningkatnya stres, kecemasan, dan gangguan emosional. Pada komunitas Muslim, pendekatan psikoterapi yang sesuai dengan nilai agama menjadi penting. Artikel ini membahas model psikoterapi Islam berbasis tilawah Al-Qur'an serta mekanisme koping yang memengaruhi kesehatan mental. Melalui kajian pustaka terhadap studi empiris dan konseptual, artikel ini menelaah mekanisme membaca atau mendengarkan Al-Qur'an dengan regulasi emosi, penurunan stres, dan kesejahteraan psikologis. Temuan menunjukkan bahwa tilawah dapat berfungsi sebagai koping religius adaptif. Secara psikologis, tilawah membantu individu menafsirkan kesulitan hidup melalui iman dan makna. Secara fisiologis, irama dan pola suara tilawah dapat memicu relaksasi, mengurangi ketegangan, dan menumbuhkan rasa tenang. Praktik tilawah yang konsisten juga dapat meningkatkan pengendalian diri, harapan, dan resiliensi. Artikel ini menyimpulkan bahwa tilawah Al-Qur'an berpotensi menjadi intervensi psikoterapi komplementer yang kontekstual dan berbasis nilai. Namun, pengembangan model dan penelitian eksperimental yang lebih ketat tetap diperlukan agar sesuai dengan standar praktik berbasis bukti dalam psikologi klinis.

Katakunci: Tilawah Al-Qur'an; Psikoterapi Islami; Koping Religius; Kesehatan Mental

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Kamilla, F. P., & Rajab, K. (2026). Model Psikoterapi Islami Berbasis Tilawah Al-Qur'an: Kajian Literatur. Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 2(4), 6084-6093. <https://doi.org/10.63822/4yfn5d60>

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi isu global yang terus mengalami peningkatan kompleksitas seiring perubahan sosial, akademik, dan teknologi yang cepat. Stres, kecemasan, dan gangguan emosi semakin banyak dialami oleh berbagai kelompok usia, termasuk remaja dan mahasiswa. Kondisi ini mendorong berkembangnya pendekatan psikoterapi yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif dan perilaku, tetapi juga mempertimbangkan dimensi spiritual individu (Pulungan & Siregar, 2024). Pada masyarakat religius, pendekatan psikoterapi berbasis nilai keagamaan dipandang relevan karena selaras dengan sistem makna yang dianut klien. Psikoterapi Islam hadir sebagai salah satu model yang berupaya mengintegrasikan prinsip psikologi dengan ajaran Al-Qur'an dan spiritualitas Islam (Rajab, 2019).

Psikoterapi Islam menempatkan manusia sebagai makhluk biopsikososial sekaligus spiritual (Kusumastuti & Nasrudin, 2024). Gangguan psikologis tidak hanya dipahami sebagai disfungsi kognitif atau emosi, tetapi juga sebagai ketidakseimbangan hubungan manusia dengan Tuhan, diri, dan lingkungan (Ridwanda, 2025). Pendekatan ini menekankan proses penyucian jiwa, penguatan makna hidup, serta pengelolaan hati atau qalb sebagai pusat regulasi perilaku dan emosi (Kusumastuti & Nasrudin, 2024). Beberapa model telah dikembangkan dalam kajian psikoterapi Islam, seperti psikoterapi profetik dan konseling Qur'ani, yang menempatkan wahyu sebagai sumber intervensi psikologis (Kusumastuti & Nasrudin, 2024; Ridwanda, 2025).

Salah satu bentuk intervensi dalam psikoterapi Islam adalah tilawah Al-Qur'an, yaitu aktivitas membaca atau mendengarkan bacaan Al-Qur'an secara tartil dan berirama (Moulaei et al., 2023; Mawaddah et al., 2025). Tilawah tidak hanya dipahami sebagai ibadah, tetapi juga sebagai pengalaman psikospiritual yang melibatkan aspek kognitif, afektif, spiritual, dan fisiologis (Solikhah et al., 2026). Ritme, intonasi, dan pengulangan dalam bacaan Al-Qur'an dapat memberikan ketenangan dan respons relaksasi yang berkaitan dengan penurunan ketegangan serta aktivitas fisiologis stres (Hanafi et al., 2024). Dari perspektif psikologi, kondisi tersebut sejalan dengan mekanisme relaksasi, regulasi emosi, dan pemusatan perhatian yang berperan dalam penurunan stres (Moulaei et al., 2023). Oleh karena itu, tilawah mulai dipandang sebagai media potensial dalam intervensi psikoterapi berbasis Islam yang relevan dengan kebutuhan kesehatan mental modern (Mawaddah et al., 2025).

Mendengar atau membaca bacaan Al-Qur'an berkaitan dengan penurunan kecemasan, stres, dan peningkatan ketenangan psikologis (Moulaei et al., 2023). Studi pada mahasiswa menemukan bahwa mendengarkan murottal Al-Qur'an berkontribusi terhadap penurunan kecemasan akademik (Idham & Ridha, 2017). Hasil serupa juga ditemukan pada kelompok lansia, di mana terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan irama tertentu efektif menurunkan kecemasan (Anam, 2018). Temuan-temuan tersebut menunjukkan adanya efek psikologis yang dapat diukur dari aktivitas tilawah atau mendengarkan bacaan Al-Qur'an (Idham & Ridha, 2017; Anam, 2018; Moulaei et al., 2023). Meskipun demikian, sebagian besar studi masih menempatkan tilawah sebagai teknik intervensi tunggal, bukan sebagai model psikoterapi Islam yang tersusun secara sistematis (Moulaei et al., 2023; Mawaddah et al., 2025).

Penelitian lain juga menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas membaca Al-Qur'an dan kesehatan mental secara umum (Jannah et al., 2025). Rutinitas membaca Al-Qur'an dilaporkan berkorelasi dengan peningkatan kesejahteraan psikologis dan stabilitas emosi (Moulaei et al., 2023). Pendekatan psikoterapi Al-Qur'an juga efektif dalam meningkatkan resiliensi remaja pasca pandemi (Farial & Handayani, 2022). Intervensi berbasis Al-Qur'an, seperti membaca, mendengarkan, dan menghafal Al-Qur'an, memiliki potensi sebagai strategi pendukung dalam layanan kesehatan mental (Che Wan Mohd Rozali et al., 2022). Namun, kerangka teoretis yang menjelaskan proses tersebut bekerja secara psikologis

masih perlu diperdalam melalui pengembangan model dan penelitian empiris yang lebih sistematis (Moulaei et al., 2023).

Meskipun tilawah Al-Qur'an memiliki potensi yang signifikan sebagai intervensi psikologis, pengembangannya masih menghadapi keterbatasan konseptual dan metodologis (Owens et al., 2023; Haramain, 2024). Sejumlah penelitian telah mengkaji manfaat spiritual serta pengaruh umum bacaan Al-Qur'an terhadap stres, kecemasan, dan kesejahteraan mental. Namun, kajian tersebut belum sepenuhnya merumuskan tilawah sebagai model psikoterapi yang terstruktur dan sistematis (Moulaei et al., 2023; Che Wan Mohd Rozali et al., 2022). Suatu model intervensi yang memadai perlu mencakup tujuan terapi, tahapan pelaksanaan, durasi intervensi, peran pendamping atau terapis, serta indikator evaluasi hasil yang terukur (Mawaddah et al., 2025; Hapsari, 2026).

Berdasarkan uraian tersebut, kajian literatur mengenai model psikoterapi Islam berbasis tilawah Al-Qur'an menjadi penting untuk dilakukan. Hal ini didasarkan pada kebutuhan untuk menelaah, memetakan, dan mensintesis berbagai temuan penelitian yang telah membahas pengaruh tilawah terhadap kesehatan mental. Melalui pendekatan *literature review*, penelitian ini tidak bertujuan menguji intervensi secara langsung, tetapi mengkaji dasar konseptual, mekanisme psikologis, serta potensi tilawah sebagai pendekatan psikoterapi Islam. Secara teoretis, kajian ini diharapkan dapat memperkaya pengembangan psikologi Islam melalui perumusan pemahaman yang lebih sistematis tentang hubungan antara tilawah, pemaknaan ayat, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis. Secara praktis, hasil kajian ini dapat menjadi dasar awal bagi pengembangan model intervensi psikoterapi Islam yang lebih aplikatif, kontekstual, dan berbasis bukti. Oleh karena itu, penelitian *literature review* ini relevan untuk memperjelas posisi tilawah Al-Qur'an sebagai pendekatan komplementer dalam layanan konseling dan kesehatan mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* yang bertujuan mengkaji, menganalisis, dan mensintesis berbagai sumber ilmiah terkait model psikoterapi Islam berbasis tilawah Al-Qur'an. Menurut Snyder (2019), *literature review* dapat digunakan untuk memahami perkembangan pengetahuan, menemukan pola temuan, dan mengidentifikasi kesenjangan penelitian. Sejalan dengan itu, Booth et al. (2016), bahwa kajian literatur perlu dilakukan secara terstruktur melalui proses pencarian, seleksi, evaluasi, dan sintesis sumber. Pendekatan ini dipilih karena topik yang dikaji bersifat konseptual dan aplikatif, sehingga memerlukan integrasi antara teori, pandangan ahli, dan temuan empiris. Sumber data penelitian berasal dari artikel jurnal, buku ilmiah yang membahas psikoterapi Islam, terapi Al-Qur'an, serta pengaruh tilawah terhadap kesehatan mental. Analisis dilakukan melalui identifikasi, seleksi, evaluasi, dan sintesis isi literatur untuk memetakan konsep, pendekatan intervensi, serta mekanisme psikologis tilawah, seperti regulasi emosi, pemusatan perhatian, relaksasi, koping religius, dan pembentukan makna spiritual.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Model Psikoterapi Berbasis Tilawah Al Quran

Secara bahasa kata “*tilawah*” (تلاوة) berasal dari bahasa Arab *tala-yatlu-tilawatan* (تلا - يتلو - تلاوة) yang bermakna mengikuti, membaca, atau mengucapkan. Berbeda dengan qiraah (membaca umum), tilawah lebih spesifik merujuk pada membaca dengan mengikuti petunjuk ayat, memahami makna, dan melafalkannya dengan baik dan tartil. Model psikoterapi berbasis tilawah Al-Qur'an dapat dimaknai

sebagai bentuk intervensi psikologis yang memanfaatkan aktivitas membaca atau mendengarkan Al-Qur'an secara terstruktur sebagai sarana regulasi emosi, penguatan makna hidup, serta pemulihan kondisi psikologis. Pendekatan ini berangkat dari asumsi bahwa Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai kitab suci keagamaan, tetapi juga memiliki dimensi *syifa'* (penyembuhan) yang bersifat spiritual dan psikologis.

Model psikoterapi Islam menekankan integrasi aspek spiritual, kognitif, emosional, dan perilaku dalam proses konseling atau terapi (Rassool, 2024; Haramain & Afiah, 2024). Nilai-nilai Islam tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap, tetapi menjadi dasar dalam memahami masalah psikologis dan proses pemulihan individu (Rassool, 2024). Intervensi berbasis Al-Qur'an, termasuk membaca, mendengarkan, dan menghayati bacaan Al-Qur'an, memiliki potensi dalam menurunkan stres, kecemasan, dan depresi (Owens et al., 2023; Moulaei et al., 2023). Jika dibandingkan dengan pendekatan psikoterapi umum, setiap model terapi memiliki asumsi dasar tentang hakikat manusia, sumber masalah, dan mekanisme perubahan psikologis (Corey, 2017). Pada psikoterapi tilawah, model terapi berpijak pada asumsi bahwa *distress* psikologis tidak hanya muncul dari distorsi kognitif atau konflik intrapsikis, tetapi juga berkaitan dengan lemahnya pemaknaan hidup dan keterhubungan spiritual (Rassool, 2024; Haramain & Afiah, 2024). Proses perubahan dalam tilawah tidak hanya berlangsung melalui dialog verbal, tetapi juga melalui internalisasi makna ayat, pengulangan fonetik yang ritmis, dan pengalaman afektif religius yang menumbuhkan ketenangan batin (Che Wan Mohd Rozali et al., 2022; Mawaddah et al., 2025).

Menurut Anam (2018), mendengarkan murottal dengan irama Nahawand secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Idham dan Ridha (2017) juga menyatakan adanya penurunan kecemasan akademik pada mahasiswa setelah intervensi mendengarkan murottal. Hasil-hasil tersebut mengindikasikan bahwa tilawah berpotensi diformulasikan sebagai protokol intervensi non-farmakologis yang terstruktur. Dengan demikian, model psikoterapi berbasis tilawah dapat dirumuskan ke dalam tiga komponen utama, yaitu stimulasi auditif-ritmis (murottal), internalisasi makna kognitif-spiritual, serta penguatan relasi transendental. Dalam praktiknya, pendekatan ini dapat dikategorikan sebagai terapi komplementer dalam kerangka psikoterapi Islam.

Tilawah Al Quran Sebagai Mekanisme Koping

Koping dipahami sebagai respons kognitif, emosional, dan perilaku yang digunakan individu untuk mengelola tekanan serta menyesuaikan diri dengan situasi yang dinilai menantang atau melebihi sumber daya dirinya (Maqsood et al., 2024). Konsep tersebut menekankan pentingnya proses penilaian atau *appraisal* terhadap situasi stres sebelum individu menentukan strategi untuk mengurangi, mengelola, atau menoleransi tekanan yang dialami (Maqsood et al., 2024; Spătaru et al., 2024). Salah satu bentuk strategi koping adalah koping religius yang merujuk pada penggunaan keyakinan, nilai, praktik ibadah, dan relasi spiritual sebagai sumber daya psikologis dalam menghadapi stres (Graça & Brandão, 2024; Undariningsih et al., 2025). Koping religius dapat bersifat adaptif apabila membantu individu membangun makna, harapan, ketenangan, keterhubungan dengan Tuhan, dan regulasi emosi yang lebih sehat (Dolcos et al., 2021; Wnuk, 2024).

Tilawah Al-Qur'an dapat diposisikan sebagai bentuk koping religius yang adaptif dalam konteks masyarakat Muslim. Pulungan dan Siregar (2024) menunjukkan bahwa praktik spiritual dalam Islam, termasuk membaca dan mendengarkan Al-Qur'an, memiliki fungsi regulatif terhadap stres dan kecemasan. Aktivitas tersebut tidak hanya bersifat ritual, tetapi juga berperan sebagai sarana stabilisasi emosi dan penguatan makna. Temuan ini diperkuat oleh kajian sistematis Binti Hussin dkk. (2023), yang menyimpulkan bahwa bacaan Al-Qur'an memberikan dampak positif terhadap regulasi emosi dan perilaku

pada individu berkebutuhan khusus. Artinya, fungsi koping tilawah tidak terbatas pada populasi umum, tetapi juga relevan pada kelompok dengan kerentanan psikologis tertentu.

Tilawah Al-Qur'an bekerja melalui beberapa jalur yang saling berinteraksi. Pertama, jalur fisiologis. Irama, intonasi, dan repetisi fonetik dalam murottal berpotensi memicu respons relaksasi, yaitu kondisi ketika sistem saraf parasimpatis lebih dominan dibandingkan sistem saraf simpatik. Aktivasi parasimpatis berkaitan dengan penurunan denyut jantung, penurunan ketegangan otot, serta rasa tenang. Penelitian Ghazalah (2021) menunjukkan adanya hubungan positif antara aktivitas membaca Al-Qur'an dan peningkatan kondisi kesehatan mental, yang dapat dijelaskan melalui mekanisme relaksasi ini. Dalam perspektif psikofisiologi, ritme suara yang terstruktur memang diketahui dapat memengaruhi gelombang otak dan kestabilan emosi.

Kedua, melalui jalur kognitif, banyak ayat Al-Qur'an memuat pesan tentang kesabaran, harapan, makna ujian hidup, dan tawakal. Ketika individu membaca dan merenungkan ayat tersebut, terjadi proses reinterpretasi pengalaman yang menekan. Proses ini serupa dengan restrukturisasi kognitif dalam terapi kognitif, yaitu mengubah cara pandang terhadap peristiwa yang menimbulkan stres. Dengan demikian, pengalaman yang sebelumnya dipersepsikan sebagai ancaman absolut dapat dipahami sebagai ujian yang memiliki makna. Farial dan Handayani (2022) menunjukkan bahwa pendekatan psikoterapi Al-Qur'an efektif dalam meningkatkan resiliensi remaja pascapandemi, yang mengindikasikan adanya penguatan aspek kognitif dan makna diri melalui intervensi berbasis ayat Al-Qur'an.

Tilawah Al-Qur'an tidak hanya menyentuh aspek fisiologis dan kognitif, tetapi juga dimensi makna terdalam individu yaitu: eksistensial. Praktik ini memperkuat relasi vertikal dengan Tuhan, yang mampu meningkatkan rasa aman, harapan, dan persepsi kontrol diri. Perspektif tasawuf yang dibahas oleh Maulana (2019), praktik spiritual seperti membaca Al-Qur'an berfungsi sebagai terapi melalui proses penjernihan hati atau tazkiyatun nafs. Proses ini membantu individu mengelola emosi negatif seperti kecemasan, putus asa, dan kemarahan dengan landasan spiritual yang kuat.

Dari sudut pandang psikologi, fenomena ini dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara makna kognitif, pengalaman emosional, respons sistem saraf, dan sistem keyakinan religius (Dolcos et al., 2021). Otak manusia memiliki respons terhadap stimulus auditori yang ritmis karena rangsangan bunyi berulang dapat memengaruhi sinkronisasi aktivitas saraf dan proses perhatian (Henaio et al., 2020). Tilawah Al-Qur'an menghadirkan unsur tersebut melalui bunyi yang terstruktur, teks yang bermakna, dan pengalaman spiritual yang bersifat personal (Che Wan Mohd Rozali et al., 2022). Kombinasi antara ritme bacaan, pemaknaan ayat, dan keyakinan religius memungkinkan tilawah berfungsi sebagai mekanisme koping religius yang adaptif dalam menjaga keseimbangan psikologis.

Implikasi Tilawah Al-Quran terhadap Kesehatan Mental

Implikasi tilawah Al-Qur'an terhadap kesehatan mental dapat dianalisis secara lebih komprehensif melalui tiga ranah intervensi, yaitu preventif, kuratif, dan promotif. Klasifikasi ini penting karena kesehatan mental bukan hanya persoalan mengobati gangguan, tetapi juga menjaga kestabilan dan membangun kualitas psikologis yang optimal. Pada ranah preventif, tilawah berfungsi sebagai faktor protektif terhadap munculnya gangguan psikologis. Rutinitas membaca atau mendengarkan Al-Qur'an dapat membantu menjaga stabilitas emosi melalui penguatan makna hidup, pengendalian diri, serta pembiasaan refleksi spiritual. Jannah dkk. (2025) menyatakan adanya korelasi antara kebiasaan membaca Al-Qur'an dan kondisi kesehatan mental yang lebih baik. Korelasi ini mengindikasikan bahwa individu yang konsisten melakukan tilawah cenderung memiliki tingkat stres yang lebih terkendali dan keseimbangan emosional

yang lebih stabil. Secara teoretis, praktik rutin ini dapat dipahami sebagai bentuk regulasi diri (*self-regulation*) yang memperkuat ketahanan psikologis sebelum stres berkembang menjadi gangguan yang lebih serius.

Pada ranah kuratif, beberapa penelitian eksperimental memberikan bukti awal mengenai efek terapeutik tilawah. Studi Anam (2018) menemukan bahwa mendengarkan murottal dengan irama tertentu secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Farial dan Handayani (2022) melaporkan bahwa pendekatan psikoterapi Al-Qur'an efektif meningkatkan resiliensi remaja pascapandemi, yang menunjukkan adanya perbaikan kapasitas adaptif terhadap tekanan psikologis. Selain itu, Khotijah dkk. (2023) mengemukakan bahwa terapi berbasis ayat-ayat Al-Qur'an dapat membantu mereduksi gejala gangguan kejiwaan melalui pendekatan reflektif dan spiritual. Temuan-temuan ini memperkuat indikasi bahwa tilawah berpotensi menjadi intervensi komplementer, terutama pada gangguan emosional ringan hingga sedang, melalui mekanisme regulasi emosi, penguatan makna, dan stabilisasi psikologis.

Pada ranah promotif, tilawah berperan dalam membangun kesejahteraan psikologis yang lebih luas, bukan sekadar mengurangi gejala. Konsep psikoterapi Islam yang dikembangkan oleh Rajab (2019) menekankan integrasi antara dimensi spiritual dan psikologis dalam membentuk pribadi yang seimbang. Pendekatan ini diperluas dalam kajian Qalbun Management oleh Ridwanda (2025), yang menekankan pengelolaan hati, nilai, dan kesadaran spiritual sebagai fondasi kesehatan mental. Dalam perspektif ini, tilawah berkontribusi pada penguatan makna hidup, peningkatan rasa syukur, dan pengembangan orientasi hidup yang lebih terarah. Dampaknya tidak hanya pada reduksi stres, tetapi juga pada pertumbuhan psikologis dan keseimbangan batin. Tilawah lebih tepat ditempatkan sebagai intervensi komplementer yang kontekstual, terutama bagi populasi Muslim yang memiliki keterikatan religius yang kuat. Secara keseluruhan, literatur menunjukkan bahwa tilawah Al-Qur'an memiliki potensi signifikan sebagai mekanisme koping religius yang adaptif sekaligus sebagai bagian dari model psikoterapi Islami.

KESIMPULAN

Berdasarkan telaah literatur yang telah dibahas, model psikoterapi Islami berbasis tilawah Al-Qur'an menunjukkan landasan konseptual dan empiris yang cukup kuat untuk dipertimbangkan sebagai pendekatan komplementer dalam intervensi kesehatan mental. Tilawah tidak hanya dipahami sebagai praktik ibadah, tetapi juga sebagai aktivitas psikologis yang melibatkan dimensi kognitif, emosional, fisiologis, dan spiritual secara terpadu. Sebagai mekanisme koping religius, tilawah membantu individu mengelola stres melalui proses regulasi emosi, restrukturisasi makna, serta pengalaman relaksasi yang bersumber dari ritme dan penghayatan ayat.

Berbagai penelitian yang dirujuk memperlihatkan bahwa praktik membaca atau mendengarkan Al-Qur'an berkorelasi dengan kondisi mental yang lebih stabil serta kapasitas adaptif yang lebih baik dalam menghadapi tekanan. Kontribusinya terlihat pada regulasi emosi, penurunan kecemasan, peningkatan resiliensi, serta penguatan kesejahteraan psikologis. Tantangan ke depan bukan lagi membuktikan bahwa tilawah memberikan efek menenangkan, melainkan merancang protokol intervensi yang terstandar, terukur, dan dapat diuji melalui desain penelitian eksperimental yang ketat di berbagai populasi. Dengan pendekatan metodologis yang sistematis, kajian tilawah berpeluang memperluas kontribusinya dalam diskursus kesehatan mental global secara ilmiah dan kredibel.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, A. A. (2018). *Pengaruh psychoreligius care: Mendengarkan murotal Al-Quran dengan irama Nahawand terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di UPTD Griya Werdha Jambangan Kota Surabaya* [Skripsi, Universitas Airlangga]. Universitas Airlangga Repository. <https://repository.unair.ac.id/77614/>
- Binti Hussin, N. A., Dzulkifli, I. B., Hussin, H. B., & Ishak, H. B. (2023). Sorotan literatur bersistematis kesan bacaan al-Quran sebagai terapi kepada orang kurang upaya. *Quran Sunnah Education & Special Needs*, 7(2).
- Booth, A., Sutton, A., & Papaioannou, D. (2016). *Systematic approaches to a successful literature review* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Bouwer, F. L., Honing, H., & Slagter, H. A. (2020). Beat-based and memory-based temporal expectations in rhythm: Similar perceptual effects, different underlying mechanisms. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 32(7), 1221-1241. https://doi.org/10.1162/jocn_a_01529
- Che Wan Mohd Rozali, W. N. A., Ishak, I., Mat Ludin, A. F., Ibrahim, F. W., Abd Warif, N. M., & Che Roos, N. A. (2022). The impact of listening to, reciting, or memorizing the Quran on physical and mental health of Muslims: Evidence from systematic review. *International Journal of Public Health*, 67, 1604998. <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604998>
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Dolcos, F., Hohl, K., Hu, Y., & Dolcos, S. (2021). Religiosity and resilience: Cognitive reappraisal and coping self-efficacy mediate the link between religious coping and well-being. *Journal of Religion and Health*, 60(4), 2892-2905. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01160-y>
- Fariat, F., & Handayani, E. S. (2022). Efektifitas pendekatan psikoterapi Al-Quran dalam meningkatkan resiliensi remaja pasca pandemi. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 349-358. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.303>
- Ghazalah, F. R. (2021). The effect of reading Al-Quran on mental health. *Psikoeduko: Jurnal Psikologi Edukasi dan Konseling*, 1(1), 48-53.
- Graça, L., & Brandão, T. (2024). Religious/spiritual coping, emotion regulation, psychological well-being, and life satisfaction among university students. *Journal of Psychology and Theology*, 52(3), 342-358. <https://doi.org/10.1177/00916471231223920>
- Hanafi, M., Rahmatillah, A., Wiyono, N., & Mirawati, D. K. (2024). The effect of listening to Holy Quran recitation on stress among healthy adults: A non-blinded randomized controlled trial. *Universa Medicina*, 43(1), 61-68. <https://doi.org/10.18051/UnivMed.2024.v43.61-68>
- Hapsari, P., & Darodjat. (2026). Therapeutic effects of Qur'anic recitation (tilawah) on mental and physiological health: A PRISMA systematic review and meta-analysis with social solutions for community well-being. *Islamic Perspective on Communication and Psychology*, 3(1). <https://doi.org/10.61511/ipercop.v3i1.2026.3247>
- Haramain, M., & Afiah, N. (2024). Bridging faith and therapy: A systematic review of Islamic psychotherapy in mental health and rehabilitation. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 6(2), 133-150. <https://doi.org/10.35905/ijic.v6i2.10727>
- Henao, D., Navarrete, M., Valderrama, M., & Le Van Quyen, M. (2020). Entrainment and synchronization of brain oscillations to auditory stimulations. *Neuroscience Research*, 156, 271-278. <https://doi.org/10.1016/j.neures.2020.03.004>

- Idham, A. F., & Ridha, A. A. (2017). Apakah mendengarkan murrotal Al-Quran dapat menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa? *JIP: Jurnal Intervensi Psikologi*, 9(2), 141-154. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss2.art1>
- Ihromi, I. (2025). Implementasi terapi Al-Qur'an sebagai alternatif psikoterapi dalam kajian tasawuf: Implementation of Quranic therapy as an alternative psychotherapy in sufism studies. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 4(3).
- Jannah, S. R., Palupi, A. R., Ardiansyah, M. F., & Amiruddin, M. (2025). Pengaruh rutinitas membaca Al-Qur'an terhadap kesehatan mental. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 3(7), 793-803. <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/18092>
- Khotijah, S., Luthfiyah, L., & Hasanah, U. (2023). Terapi metode ilhami ayat-ayat Al-Qur'an dalam mengatasi gangguan kejiwaan. *HUMANIS: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial dan Humaniora*, 15(2), 11-19.
- Kusumastuti, W., & Nasrudin, N. (2024). Psikoterapi profetik sebagai Islamic helping relationship. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 14.
- Maqsood, A., Gul, S., Noureen, N., & Yaswi, A. (2024). Dynamics of perceived stress, stress appraisal, and coping strategies in an evolving educational landscape. *Behavioral Sciences*, 14(7), 532. <https://doi.org/10.3390/bs14070532>
- Maulana, U. (2019). *Spiritual sebagai terapi kesehatan mental perspektif tafsir Al-Qur'an: Studi kasus pada penyembuhan korban penyalahgunaan narkoba/Naza di Madani Mental Health Care Jakarta* [Disertasi doktoral, Institut PTIQ Jakarta].
- Mawaddah, A. W., Shofiah, V., & Rajab, K. (2025). Qur'anic recitation as a psychological therapy: An intervention model for mental health. *Psikologi Prima*, 8(1), 122-134. <https://doi.org/10.34012/psychoprima.v8i1.7014>
- Moulaei, K., Haghdooost, A. A., Bahaadinbeigy, K., & Dinari, F. (2023). The effect of the Holy Quran recitation and listening on anxiety, stress, and depression: A scoping review on outcomes. *Health Science Reports*, 6(12), e1751. <https://doi.org/10.1002/hsr2.1751>
- Mubarak, G., & Albab, M. U. (2025). Qur'anic verse therapy for early childhood: A living Qur'an study at PAUD IT Kebon Ilmu Probolinggo. *Tilawah: Journal of Al-Qur'an Studies*, 1(4), 405-419.
- Owens, J., Rassool, G. H., Bernstein, J., Latif, S., & Aboul-Enein, B. H. (2023). Interventions using the Qur'an to promote mental health: A systematic scoping review. *Journal of Mental Health*, 32(4), 842-862. <https://doi.org/10.1080/09638237.2023.2232449>
- Perdiansyah, M. (n.d.). Integrasi shifa Al-Qur'an dan herbal dalam konseling psikoterapi Tabib Hasan di Bengkulu. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 22(1), 80-95.
- Pulungan, M. S., & Siregar, F. C. (2024). Konsep psikoterapi Islam: Tinjauan literatur sistematis. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 251-268.
- Rajab, K. (2015). Psikologi agama: Sebuah model psikoterapi Islam dalam mewujudkan kesehatan mental. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling dan Konsorsium Keilmuan BK di PTKI Batusangkar* (pp. 1-16).
- Rajab, K. (2019). *Psikoterapi Islam*. Bumi Aksara.
- Rassool, G. H. (2016). *Islamic counselling: An introduction to theory and practice*. Routledge.
- Ridwanda, M. L. (2025). Qalibun management in the perspective of the Qur'an: Islam psychology review on mental health. *Aqwal: Journal of Qur'an and Hadis Studies*, 6(1), 115-131.
- Saputra, A. M., Fadhlillah, M. S., & Zayzahra, S. A. (2025). Prinsip-prinsip psikoterapi dalam Al-Qur'an. *Acintya: Jurnal Teologi, Filsafat dan Studi Agama*, 1(3), 31-50.

- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333-339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Solikhah, A. (2026). Pengaruh pembacaan Al-Qur'an terhadap kesehatan mental individu. *Maliki Interdisciplinary Journal*.
- Spătaru, B., Rusu, P. P., & Turliuc, M. N. (2024). A longitudinal examination of appraisal, coping, stress, and mental health in students: A cross-lagged panel network analysis. *Stress and Health*. <https://doi.org/10.1002/smi.3450>
- Sukandar, W. (2025). Psikoterapi dan konseling Islam: Analisis pendekatan psikoterapi dan konseling dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 1-5 untuk mewujudkan kesejahteraan psikologis. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 8(2), 851-868.
- Sukandar, W., Budiman, A., & bin Abdul Aziz, A. R. (2024). Qur'anic counseling and psychotherapy: Psychopathological insights from Surah Yunus verse 57. *Takwil: Journal of Quran and Hadith Studies*, 3(2), 37-54.
- Undariningsih, S., A'la, M. Z., Ardiana, A., & Win, T. (2025). Religious coping and mental health among patients with chronic illness: A scoping review in Asian contexts. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 9(2), 136-151. <https://doi.org/10.18196/ijnp.v9i1.25939>
- Wnuk, M. (2024). The mechanisms underlying religious coping and hopelessness: Role of meaning in life and affectivity. *Pastoral Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s11089-024-01181-4>