

Integrasi Ma'ani Al-Hadis Yusuf Al-Qardhawi dan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) dalam Penanganan Burnout dan Kecemasan: Analisis Terapeutik di Biro Psikologi Psikoprima

Nurul Arifin Nasution, Sulaiman Muhammad Amir
Universitas Islam Negeri (UIN) Sumatera Utara Medan, Indonesia
Email: nstnr11@gmail.com

Abstract

This study aims to analyze the integration of Yusuf al-Qardhawi's Ma'ani al-Hadith approach with Cognitive Behaviour Therapy (CBT) in addressing burnout and anxiety and to formulate a Prophetic-CBT model. The study employed an interdisciplinary qualitative approach combining library and field research. The textual data consisted of hadiths concerning anxiety, sadness, weakness, laziness, anger, and psychological tranquility, which were analyzed using Yusuf al-Qardhawi's principles of hadith interpretation. Field data were obtained through an in-depth interview with a clinical psychologist at Psikoprima Psychology Bureau and documentation of six cases, comprising four cases of anxiety and two cases of burnout. Data were analyzed through reduction, categorization, interpretation, and synthesis of the hadith findings with CBT techniques. The findings indicate a correspondence between prophetic coping principles in the hadiths and several CBT techniques, particularly cognitive restructuring, behavioral activation, emotion regulation, and relapse prevention. The concepts of al-hamm and al-hazan are relevant to understanding future-oriented anxiety and responses to past experiences, while al-'ajz, al-kasal, and al-ghadab can be associated with problems of motivation, behavior, and emotional regulation. Based on this mapping, the study formulates Prophetic-CBT as an integrative model that combines CBT techniques with Islamic spiritual values. The model demonstrates potential as a culturally and religiously sensitive framework for Muslim clients, although its clinical effectiveness requires further investigation through quantitative studies and experimental designs.

Keywords: *Ma'ani al-Hadith; Cognitive Behaviour Therapy; Prophetic-CBT; Burnout.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis integrasi Ma'ani al-Hadis Yusuf al-Qardhawi dengan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) dalam penanganan burnout dan kecemasan serta merumuskan konstruksi model Prophetic-CBT. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif interdisipliner yang memadukan studi kepustakaan dan studi lapangan. Data kepustakaan berupa hadis-hadis yang berkaitan dengan kecemasan, kesedihan, kelemahan, kemalasan, kemarahan, dan ketenangan jiwa dianalisis berdasarkan prinsip pemahaman hadis Yusuf al-Qardhawi. Data lapangan diperoleh melalui wawancara mendalam dengan psikolog klinis di Biro Psikologi Psikoprima dan dokumentasi enam kasus yang terdiri atas empat kasus kecemasan dan dua kasus burnout. Data dianalisis melalui reduksi, kategorisasi, interpretasi, dan sintesis antara temuan hadis dan teknik CBT. Hasil penelitian menunjukkan adanya kesesuaian antara prinsip coping profetik dalam hadis dengan sejumlah teknik CBT, terutama restrukturisasi kognitif, aktivasi perilaku, regulasi emosi, dan pencegahan relaps. Konsep al-hamm dan al-hazan relevan dengan identifikasi orientasi kecemasan dan pengalaman masa lalu, sedangkan al-'ajz, al-kasal, dan al-ghadab dapat dipetakan dengan persoalan motivasi, perilaku, dan regulasi emosi. Berdasarkan pemetaan tersebut, penelitian merumuskan Prophetic-CBT sebagai model integratif yang menggabungkan teknik CBT dengan nilai spiritual Islam. Model ini menunjukkan potensi sebagai kerangka psikoterapi yang sensitif terhadap konteks keberagamaan klien Muslim, meskipun efektivitas klinisnya masih memerlukan pengujian melalui penelitian kuantitatif dan desain eksperimental.

Keyword: *Ma'ani al-Hadis; Cognitive Behaviour Therapy; Prophetic-CBT; Burnout.*

A. Pendahuluan

Lanskap kehidupan masyarakat modern yang ditandai oleh percepatan kemajuan teknologi, disrupsi digital, dan tuntutan produktivitas yang eksekutif telah memicu pergeseran signifikan pada peta kesehatan global.¹ Isu kesehatan mental kini tidak lagi dipandang sebagai persoalan perifer, melainkan telah bertransisi menjadi krisis kesehatan masyarakat yang sistemik dan mendesak. Fenomena *burnout* (kejujahan kerja kronis) dan *anxiety* (gangguan kecemasan) merupakan dua manifestasi distress psikologis yang paling dominan menginfeksi berbagai lapisan demografi di seluruh penjuru dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam *International Classification of Diseases* (ICD-11) secara formal mengklasifikasikan *burnout* bukan sebagai kondisi medis independen, melainkan sebagai sindrom okupasional yang disebabkan oleh kegagalan pengelolaan stres kronis di lingkungan kerja.² Klasifikasi ini mencerminkan kebutuhan mendesak akan adanya intervensi psikologis yang komprehensif, terstruktur, dan peka terhadap dinamika sosiokultural individu.³

Kecamatan Deli Tua yang terletak di Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, berfungsi sebagai mikrokosmos dari dinamika tekanan psikososial ini. Sebagai wilayah penyangga utama (*buffer zone*) Kota Medan dengan tingkat kepadatan aktivitas yang tinggi, Deli Tua menjadi pusat konsentrasi fasilitas vital seperti Rumah Sakit Sembiring dan institusi pendidikan kesehatan Institut Kesehatan Deli Husada. Keberadaan institusi-institusi ini menciptakan ekosistem dengan beban kerja akademik dan profesional yang sangat tinggi. Studi empiris lokal mengonfirmasi bahwa tenaga kesehatan dan akademisi di wilayah Kabupaten Deli Serdang memiliki kerentanan yang sangat tinggi terhadap stres kerja yang dipicu oleh beban kerja (*workload*) berlebih serta tuntutan emosional yang intens, sebuah kondisi yang diperparah oleh sisa-sisa trauma dan kelelahan sistemik pasca-pandemi.⁴

Di tengah tingginya prevalensi gangguan psikologis tersebut, Biro Psikologi Psikoprima hadir sebagai lembaga penyedia layanan kesehatan mental di Deli Tua yang merespons kebutuhan klinis masyarakat. Namun, dalam realitas praktik di lapangan, sering kali terjadi kesenjangan atau dikotomi epistemologis antara pendekatan psikologi klinis konvensional yang berakar pada rasionalisme Barat sekuler dengan kebutuhan spiritualitas yang dianut oleh

¹ S. Fernando, *Mental Health, Race and Culture*, edisi ke-3 (Bloomsbury Publishing, 2010).

² S. Edú-Valsania, A. Laguía, dan J. A. Moriano, "Burnout: A Review of Theory and Measurement," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, no. 3 (2022): 1–27, <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>.

³ A. M. A. Karim, "Integrating Cognitive Behavioral Therapy and Islamic Counseling in Addressing Academic Burnout among University Students in Yogyakarta: A Case Study of Islamic Reframing" (2026).

⁴ H. L. Nainggolan, A. Ginting, S. T. Trina, Y. R. Tampubolon, dan T. Supriana, "Impact of the COVID-19 Pandemic on the Socio-Economic Conditions of Farmers and Alternatives for Their Recovery in Deli Serdang District," *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora* 11, no. 3 (2022): 521–537, <https://doi.org/10.23887/jish.v11i3.47274>. N. H. Nasution, S. S. Nasution, dan R. E. Nurhidayah, "Hubungan Stres Kerja Dengan Turnover Intention Di RSUD Mitra Medika Amplas," *Jurnal Ners* 9 (2025): 6402–6405.

mayoritas masyarakat Deli Serdang. Klien yang mengalami distress psikologis sering kali mengalami krisis eksistensial dan mencari makna di balik penderitaan mereka sebuah dimensi transendental yang kerap luput dalam diagnosis dan protokol intervensi klinis standar.

Dalam psikologi klinis modern, *burnout* didefinisikan secara operasional melalui model multidimensi yang dikembangkan oleh Christina Maslach. Sindrom ini terdiri dari tiga dimensi utama yang menggambarkan degradasi kapasitas psikologis individu akibat paparan stresor kerja yang berkepanjangan. Dimensi pertama adalah *Emotional Exhaustion* (kelelahan emosional), yaitu perasaan terkurasnya seluruh sumber daya emosional dan fisik secara ekstrem. Dimensi kedua adalah *Depersonalization* (depersonalisasi), yang ditandai oleh penarikan diri secara psikologis dan pembentukan jarak emosional yang dingin terhadap pekerjaan. Dimensi ketiga adalah *Reduced Personal Accomplishment* (penurunan prestasi diri), yaitu kecenderungan mengevaluasi diri secara negatif dan merasa tidak kompeten. Di sisi lain, kecemasan (*anxiety*) dipahami sebagai emosi yang ditandai oleh ketegangan fisik, kekhawatiran intens, serta perubahan fisiologis seperti peningkatan denyut jantung. Kecemasan berorientasi pada masa depan (*future-oriented*) berupa antisipasi subjektif terhadap ancaman yang belum terjadi.⁵

Islam sebagai agama mayoritas di Deli Serdang, memiliki khazanah literatur klasik yang kaya akan konsep-konsep pemeliharaan jiwa (*hifzh al-nafs*). Teks Al-Qur'an dan Sunnah menyediakan mekanisme pertahanan diri (*defense mechanism*) dan strategi koping (*coping strategy*) yang cangguh terhadap kecemasan dan keputusan. Konsep ketenangan jiwa (*sakinah*), perlindungan dari kecemasan masa depan (*al-hamm*) dan kesedihan masa lalu (*al-hazan*), serta kontrol kemarahan (*ghadab*) merupakan warisan profetik dengan dimensi psikoterapeutik yang sangat tinggi. Khazanah Islam klasik menyediakan taksonomi emosi yang sangat presisi dan selaras dengan konstruk psikologi modern. Dalam hadis, Rasulullah SAW mengajarkan doa perlindungan yang secara eksplisit membedakan berbagai jenis distress mental.

Untuk menjembatani jurang pemisah antara teks keagamaan dan sains modern, penelitian ini menerapkan metode *Ma'ani Al-Hadis* yang digagas oleh Yusuf Al-Qardhawi. Metodologi ini menawarkan kerangka kerja moderat (*wasathiyah*) yang mampu mengharmonisasikan teks suci dengan realitas ilmiah modern. Dengan menerapkan prinsip-prinsip pemahaman hadis yang dinamis, teks profetik tidak lagi dipahami sebagai dogma statis, melainkan direkonstruksi menjadi prinsip-prinsip psikologis operasional yang kompatibel dengan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT). Delapan prinsip utama Al-Qardhawi dalam memahami hadis meliputi:

⁵ J. K. Carpenter, L. A. Andrews, S. M. Witcraft, M. B. Powers, J. A. J. Smits, dan S. G. Hofmann, "Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety and Related Disorders: A Meta-Analysis of Randomized Placebo-Controlled Trials," *Depression and Anxiety* 35, no. 6 (2018): 502–514, <https://doi.org/10.1002/da.22728>.

memahami hadis sesuai petunjuk Al-Qur'an, menghimpun hadis-hadis yang setema, penggabungan atau pentarjihan (*tanqih*), memahami hadis berdasarkan latar belakang historis dan situasional (*asbab al-wurud*), membedakan sarana yang berubah-ubah (*wasail*) dan tujuan yang tetap (*ghayat*), membedakan ungkapan hakiki dan majazi, membedakan dimensi alam ghaib dan nyata, serta memastikan makna linguistik (*semantik*) kata-kata kunci dalam hadis.⁶

Penelitian ini membatasi fokus analisis pada integrasi teoritis dan praktis antara hadis-hadis bertema ketenangan jiwa dengan protokol CBT. Masalah utama yang dirumuskan adalah bagaimana merekonstruksi pemahaman hadis-hadis koping profetik melalui pisau analisis *Ma'ani Al-Hadis* Yusuf Al-Qardhawi sehingga dapat diaplikasikan sebagai instrumen restrukturisasi kognitif dan intervensi perilaku dalam mengatasi *burnout* dan kecemasan di Biro Psikologi Psikoprima. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk merumuskan model integrasi ilmiah yang kokoh (*Prophetic-CBT*), menguji efektivitas penerapannya pada kasus riil di lapangan, serta memberikan kontribusi metodologis dalam studi living hadis dan psikoterapi Islam yang berbasis pada kekuatan teks klasik.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini dirancang menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan interdisipliner yang menggabungkan rumpun Ilmu Hadis (*Syarah dan Ma'ani Al-Hadis*) dengan Psikologi Klinis. Desain penelitian mengintegrasikan dua model kajian yaitu *pertama*, studi kepustakaan (*library research*). Digunakan untuk melakukan inventarisasi, kritik sanad-matan (*takhrij*), serta analisis hermeneutis terhadap teks hadis-hadis ketenangan jiwa berdasarkan delapan prinsip *Ma'ani Al-Hadis* Yusuf Al-Qardhawi.⁷ *Kedua*, studi lapangan (*field research*): menggunakan pendekatan *living hadis* untuk mengamati secara langsung bagaimana pemaknaan teks-teks hadis tersebut diaktualisasikan secara praktis dan fungsional dalam ruang terapi psikologi klinis.⁸

Subjek penelitian ditentukan dengan teknik purposive sampling, yang terdiri dari informan kunci yakni Dinda Chairiza, M.Psi, Psikolog selaku psikolog klinis praktisi, serta subjek kasus sebanyak enam orang klien yang memenuhi kriteria inklusi mengalami distress psikologis berupa kecemasan dan burnout. Sebaran demografis klien mencakup wilayah Marindal, Medan, Jakarta, dan Bogor. Data primer bersumber dari teks hadis-hadis ketenangan jiwa (*sakinah, hamm, hazan, ghadab*) dari kitab Kutub at-Tis'ah, karya Yusuf Al-Qardhawi, serta transkrip wawancara mendalam mengenai asesmen klinis dan aplikasi intervensi CBT

⁶ H. Ilhami, "Metode Pemahaman Hadis Ala Yusuf Al-Qardhawi," *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Ilmu Hukum* 3, no. 1 (2023): 104–116.

⁷ Ibid

⁸ M. S. Jailani dan D. A. Saksitha, *Teknik Analisis Data Kuantitatif Dan Kualitatif Dalam Penelitian Ilmiah*

pada para klien. Data sekunder mencakup kitab-kitab syarah hadis klasik seperti Fathul Bari karya Ibnu Hajar al-Asqalani, *Al-Minhaj fi Syarh Sahih Muslim* karya Imam an-Nawawi, *Aunul Ma'bud* karya Syarafal Haq Al-Azim Abadi, *Tuhfat al-Ahwadzi* karya Al-Mubarakfuri, kamus Lisan al-Arab, serta manual terapi *Islamic Integrated Cognitive Behavioral Therapy* (IICBT).

C. Hasil dan Pembahasan

1. Anatomi Burnout dan Kecemasan dalam Perspektif Psikologi Klinis

Dalam psikologi klinis modern, *burnout* didefinisikan secara operasional melalui model multidimensi yang dikembangkan oleh Christina Maslach.⁹ Sindrom ini terdiri dari tiga dimensi utama yang saling berkaitan dan menggambarkan degradasi kapasitas psikologis individu akibat paparan stresor kerja yang berkepanjangan.¹⁰ Dimensi pertama adalah *Emotional Exhaustion* (kelelahan emosional), yaitu perasaan terkurasnya seluruh sumber daya emosional dan fisik secara ekstrem, di mana individu merasa tidak lagi mampu memberikan kontribusi psikologis kepada orang lain. Dimensi kedua adalah *Depersonalization* (depersonalisasi atau sinisme), yang ditandai oleh penarikan diri secara psikologis, pembentukan jarak emosional yang berlebih (*detachment*), serta respons dingin dan tidak berperasaan terhadap penerima layanan atau pekerjaan. Dimensi ketiga adalah *Reduced Personal Accomplishment* (penurunan prestasi diri), yaitu kecenderungan individu untuk mengevaluasi diri secara negatif, merasa tidak kompeten, tidak produktif, serta mengalami keruntuhan harga diri (*low self-esteem*).¹¹

Di sisi lain, kecemasan (*anxiety*) dipahami sebagai emosi yang ditandai oleh ketegangan fisik, kekhawatiran yang intens, serta perubahan fisiologis seperti peningkatan denyut jantung dan tekanan darah.¹² Berbeda dengan ketakutan (*fear*) yang merupakan respons terhadap ancaman nyata saat ini, kecemasan berorientasi pada masa depan (*future-oriented*) berupa antisipasi subjektif terhadap ancaman yang belum terjadi. Secara klinis, komorbiditas antara kecemasan dan *burnout* sangat tinggi; kelelahan emosional yang parah dan tidak tertangani sering kali memicu kecemasan umum yang persisten, yang pada akhirnya dapat bereskalasi menjadi gangguan depresif.

2. Analisis Hadis Doa Abu Umamah dalam Mengatasi Kelompok Perilaku

Doa perlindungan dari delapan hal yang diajarkan oleh Rasulullah SAW kepada Abu Umamah merupakan pilar utama coping profetik dalam menghadapi kecemasan dan

⁹ S. Edú-Valsania, A. Laguía, dan J. A. Moriano, (2022)

¹⁰ "Occupational Burnout," dalam *Wikipedia*, 2025, https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Occupational_burnout&oldid=1326056422.

¹¹ A. M. A. Karim, "Integrating Cognitive Behavioral Therapy and Islamic Counseling in Addressing Academic Burnout among University Students in Yogyakarta: A Case Study of Islamic Reframing" (2026).

¹² A. N. Faatin dan A. Nurfitri, "Study About Burnout for International Islamic Education Students 2022," 10 (2025): 41–45.

kepasifan perilaku. Teks hadis ini diriwayatkan secara lengkap oleh Imam Abu Dawud dalam kitab *Al-Sunan*, pada Kitab *Al-Witr*, Bab *fi al-Isti'adhah* (nomor hadis 1552) :

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ عُبَيْدِ اللَّهِ الْغَدَّائِيُّ أَخْبَرَنَا عَسَاؤُ بْنُ عَوْفٍ أَخْبَرَنَا الْجُرَيْرِيُّ عَنْ أَبِي نُصْرَةَ عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ قَالَ دَخَلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ذَاتَ يَوْمٍ الْمَسْجِدَ فَإِذَا هُوَ بِرَجُلٍ مِنَ الْأَنْصَارِ يَقَالُ لَهُ أَبُو أُمَامَةَ فَقَالَ يَا أَبَا أُمَامَةَ مَا لِي أَرَاكَ جَالِسًا فِي الْمَسْجِدِ فِي غَيْرِ وَقْتِ الصَّلَاةِ قَالَ هُمُومٌ لَزِمْتَنِي وَذُنُوبٌ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ أَفَلَا أَعْلَمُكَ كَلَامًا إِذَا أَنْتَ قُلْتَهُ أَذْهَبَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ هَمَّكَ وَقَضَى عَنْكَ دَيْنَكَ قَالَ قُلْتُ بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ قُلْ إِذَا أَصْبَحْتَ وَإِذَا أَمْسَيْتَ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ قَالَ فَفَعَلْتُ ذَلِكَ فَأَذْهَبَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ هَمِّي وَقَضَى عَنِّي دَيْنِي

Artinya: “Telah menceritakan dari Kami Ahmad bin 'Ubaidullah Al Ghudani, telah memberitakan kepada Kami Ghassan bin 'Auf, telah memberitakan kepada Kami Al Jurairi dari Abu Nadhrah dari Abu Sa'id Al Khudri, ia berkata, Rasulullah ﷺ pada suatu hari masuk masjid dan ternyata terdapat seorang sahabat dari Anshar yang dipanggil Abu Umamah, beliau berkata, “Ada apakah gerangan aku lihat engkau duduk di masjid bukan pada waktu salat?” Dia menjawab, kegundahan dan utang yang selalu menyelimutiku wahai Rasulullah! Beliau berkata, “Maukah aku ajarkan perkataan yang apabila kamu ucapkan maka Allah 'Azza wa Jalla akan menghilangkan kegundahanmu dan melunaskan utang-utangmu?” Dia berkata, ya wahai Rasulullah. Beliau bersabda, “Apabila kamu berada di pagi dan sore hari maka ucapkanlah, “*Allaahumma Innii A'uudzu Bika Minal Hammi Wal Hazani Wa A'uudzu Bika Minal 'Ajzi Wal Kasali, Wa A'uudzu Bika Minal Jubni Wal Bukhli Wa A'uudzu Bika Min Ghalabatid Daini Wa Qahrir Rijaal* (Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kegundahan dan kesedihan dan aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan dan kemalasan dan aku berlindung kepada-Mu dari sifat penakut dan bakhil dan aku berlindung kepada-Mu dari terlilit utang dan pemaksaan dari orang lain). Dia berkata, maka akupun melaksanakannya dan ternyata Allah 'Azza wa Jalla menghilangkan kegundahanku dan melunasi utang-utanku (*al-Sijistani, t.t.*).

Ditinjau dari aspek kritik sanad (*naqd al-sanad*), Al-Mundhiri dan Ali al-Qari menjelaskan bahwa di dalam sanad hadis riwayat Abu Dawud ini terdapat perawi bernama Ghassan bin Awf al-Basri yang dinilai lemah oleh sebagian kritikus hadis. Walau demikian, Imam Abu Dawud memilih untuk bersikap diam (*sakata 'anhu*) terhadap hadis ini. Berdasarkan metodologi penulisan *Sunan Abu Dawud*, sikap diam tersebut mengindikasikan bahwa hadis ini bernilai minimal *shalih lil ihtijaj* atau layak dijadikan hujah pendukung karena maknanya yang sahih. Keabsahan kandungan matannya diperkuat oleh jalur riwayat lain yang sangat kuat, dari sahabat Anas bin Malik RA sebagaimana tercantum dalam *Sahih al-Bukhari* dan *Sahih Muslim*, meskipun dengan sedikit perbedaan redaksi seperti penggunaan lafal *dhala'id dain* sebagai ganti *ghalabatid dain*.¹³

Penjelasan matan secara mendalam dipaparkan oleh Al-Hafiz Ibnu Hajar al-Asqalani dalam *Fathul Bari*. Ibnu Hajar menjelaskan bahwa kata *Al-Hamm* merujuk pada kegelisahan jiwa (*dhayyiq wa khusyunah fi tanaffus al-qalb*) yang disebabkan oleh

¹³ S. M. N. al-Albani, *Ghayah al-Maram fi Takhrij Ahadith al-Halal wa al-Haram* (Al-Maktab al-Islami, 1985).

bayang-bayang ketakutan di masa depan, sedangkan *Al-Hazan* adalah kepedihan jiwa atas peristiwa menyakitkan atau kehilangan yang telah terjadi di masa lalu.¹⁴

Al-Kermani membagi delapan hal dalam doa tersebut menjadi tiga jenis keburukan atau cacat (*rhadail*) yang sistematis. Pertama, *Rhadail Nafsaniiyyah* (cacat mental/spiritual) yang merusak tiga kekuatan utama jiwa manusia, yakni kekuatan intelektual (*al-quwwah al-'aqliyyah*), kekuatan amarah (*al-quwwah al-ghadabiyyah*), dan kekuatan syahwat (*al-quwwah al-shahwaniyyah*). *Al-Hamm* dan *Al-Hazan* menyerang fungsi kognitif atau kekuatan intelektual, sedangkan *Al-Jubn* (sifat penakut) melumpuhkan kekuatan pertahanan diri atau amarah, dan *Al-Bukhl* (sifat kikir) merusak kekuatan syahwat. Kedua, *Rhadail Badaniyyah* (cacat fisik/motorik) yang meliputi *Al-'Ajz* dan *Al-Kasal*. Imam an-Nawawi menjelaskan bahwa *Al-'Ajz* adalah ketiadaan kemampuan riil untuk bertindak karena hambatan organ atau struktural, sedangkan *Al-Kasal* adalah kelumpuhan motivasi internal di mana jasad dalam kondisi sehat namun kehilangan energi psikologis untuk bertindak. Ketiga, *Rhadail Kharijiyyah* (tekanan faktor eksternal) yang diwakili oleh beban utang (*ghalabatid dain*) dan penindasan manusia (*qahrir rijal*). Ibnu al-Qayyim menegaskan bahwa jika penguasaan orang lain atas diri kita terjadi secara hak maka itu disebut *dhala'id dain*, sedangkan jika terjadi secara batil dan semenjana maka itu disebut *qahrir rijal*.¹⁵ Syekh Syarafal Haq Al-Azim Abadi dalam *Aun al-Ma'bud* memperjelas bahwa *qahrir rijal* adalah kesewenang-wenangan orang zalim atau penagih utang yang melahirkan kehinaan psikologis mendalam (*al-wahn fi al-nafs*).¹⁶

Koping profetik ini juga beresonansi kuat dengan hadis riwayat Ahmad mengenai takdir, di mana Rasulullah SAW bersabda: *bahwa Allah tidak menakdirkan sesuatu bagi seorang mukmin melainkan itu adalah yang terbaik baginya*.¹⁷ Pola pikir ini merestrukturisasi pandangan buruk menjadi optimisme radikal. *Grounding* kognitif juga didukung oleh hadis riwayat Tirmidzi yang mengarahkan fokus manusia pada hari ini: *barang siapa yang di pagi hari merasa aman pada keluarganya, sehat fisiknya, dan memiliki makanan untuk hari itu, maka seakan-akan dunia telah dikumpulkan untuknya*.¹⁸ Selanjutnya, hadis riwayat Muslim, Nabi memperingatkan agar seorang mukmin tidak

¹⁴ A.-H. S. A. al-F. A. bin A. bin H. al-Asqalani, *Nata'ij al-Afkar fi Takhrij Ahadith al-Adhkar* (Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2001).

¹⁵ S. al-Din al-Kirmani, *Al-Kawakib al-Darari fi Sharh Sahih al-Bukhari* (Dar Ihya al-Turath al-Arabi, 1945).

¹⁶ جمع وتعليق ودراسة "م. أ. مجدي"، *IUG Journal of Islamic Studies* 28, no. 4 (2020): 31.

<https://openurl.ebsco.com/contentitem/gcd:146956445?sid=ebsco:plink:crawler&id=ebsco:gcd:146956445>.

¹⁷ S. Hariroh, *Takdir Dalam Genggaman: Memahami Dan Menerima Ketentuan Ilahi* (2025).

¹⁸ I. A. I. M. bin I. bin S. al-Tirmidhi, *Sunan At-Tirmidzi* (Dar al-Gharb al-Islami, 1997), <https://shamela.ws/book/7895/1804#p3>.

terjebak pada penyesalan masa lalu dengan menggunakan kata “seandainya” (*lau*), karena kata tersebut membuka pintu eksploitasi mental oleh setan. Sebaliknya, perilaku proaktif ditekankan guna menghindari kelalaian utang, sebagaimana hadis riwayat Ibnu Majah yang memperingatkan bahwa siapa saja yang berutang tanpa ada niat melunasinya akan menemui Allah dengan status pencuri.

3. Analisis Hadis Pengendalian Amarah dan Regulasi Somatik

Regulasi emosi kemarahan dibahas secara komprehensif melalui hadis yang diriwayatkan oleh Imam Abu Dawud dalam kitab *Al-Adab*, Bab *Man Kadhama Ghaizhan* (nomor hadis 4210) :

Artinya: “Telah menceritakan kepada kami Ibnu As Sarh berkata, telah menceritakan kepada kami Ibnu Wahb dari Sa'id -maksudnya Said bin Abu Ayyub- dari Abu Marhum dari Sahl bin Mu'adz dari Bapaknya bahwa Rasulullah ﷺ bersabda, “Barang siapa menahan kemarahan padahal ia mampu untuk meluapkannya, maka pada hari kiamat Allah akan memanggilnya di antara manusia, hingga Allah menyuruhnya untuk memilih bidadari sesuka hatinya.” Abu Daud berkata, Abu Marhum namanya adalah 'Abdurrahman bin Maimun (al-Sijistani, t.t.).

Dalam analisis transmisi, hadis ini bersumber dari jalur Sahl bin Mu'adh bin Anas al-Juhani, dari ayahnya. Beberapa kritikus hadis menilai Sahl bin Mu'adh sebagai perawi yang lemah, dan perawi yang meriwayatkan darinya yakni Abu Marhum Abdurrahman bin Maimun al-Laythi dinilai tidak kuat untuk dijadikan hujah mandiri. Kendati demikian, hadis ini memiliki banyak jalur penguat (*syawahid*) sehingga dinilai *Hasan* oleh Imam al-Tirmidzi serta disertifikasi oleh Syekh al-Albani.¹⁹ Pada jalur riwayat lain yang dikemukakan oleh Abdurrahman bin Mahdi dari Muhammad bin Ajlan, terdapat variasi matan yang berbunyi: “Allah akan memenuhi dadanya dengan keamanan dan keimanan” (*mala'ahu Allahu amnan wa imanan*) sebagai ganti dari kisah pemilihan bidadari. Syarh terhadap hadis ini diuraikan oleh Al-Azim Abadi dalam *Aun al-Ma'bud*, yang menyatakan bahwa makna *kadhama ghaizhan* adalah menelan dan menahan amarah yang berkecamuk di dalam diri (*ijtar'a ghadhaban kaminan fhi*). Frasa “padahal ia mampu untuk meluapkannya” (*wa huwa qadirun 'ala an yunfidhahu*) menjadi variabel kunci, yang mengindikasikan bahwa koping profetik menuntut kontrol diri aktif (*impulse control*), bukan kepasifan karena ketidakberdayaan fisik.²⁰

Konsep ini berjalan selaras dengan hadis riwayat Bukhari mengenai wasiat singkat

¹⁹ al-Albani, 1985

²⁰ H. Hamdani dan Irsyadunnas, “Integrasi Hadis Dengan Bimbingan Konseling Islam: Upaya Mengendalikan Emosi Marah Perspektif Hadits dan Psikologi,” *El-Wasathy: Journal of Islamic Studies* 3, no. 1 (2025): 79–98, <https://doi.org/10.61693/elwasathy.vol31.2025.79-98>.

Rasulullah SAW kepada seorang sahabat: “Jangan marah (*La Taghdab*)”. Dalam *Fathul Bari*, Ibnu Hajar menukil syarh dari Imam al-Khattabi yang menegaskan bahwa marah adalah sifat bawaan manusia (*jibillah*) yang mustahil dihilangkan secara total dari penciptaan (Al-Asqalani, 1985). Maka makna “jangan marah” terbagi menjadi dua aspek taktis: *Pertama, Ajtanib asbab al-ghadhab*: Menghindari faktor-faktor pemicu kemarahan. *Kedua, La taf'al ma ya'muruka bihi al-ghadhab*: Menolak untuk merealisasikan tindakan buruk yang diperintahkan oleh dorongan kemarahan tersebut. Pandangan ini dikuatkan oleh Ibnu Hibban yang menyatakan bahwa larangan ini berfokus pada menahan diri dari tindakan maksiat pasca-marah.²¹

Metode penanganan fisik terhadap luapan amarah dijabarkan secara somatis dalam Sunnah klasik. Pertama, mengubah postur tubuh, berdasarkan hadis riwayat Abu Dawud dari Abu Dzar RA, bahwa jika seseorang marah saat berdiri maka hendaknya ia duduk, dan jika belum hilang maka hendaknya berbaring. Kedua, menggunakan air dingin (*wudhu*), berdasarkan hadis riwayat Ahmad, bahwa marah berasal dari setan, setan dari api, dan api hanya padam oleh air.²² Ketiga, menjaga lisan melalui diam, sebagaimana hadis riwayat Ahmad dari Ibnu Abbas RA bahwa jika salah seorang di antara kalian marah maka hendaknya ia diam. Keempat, dimensi metakognitif spiritual berupa *isti'adha* untuk meredam provokasi setan.²³ Ibnu Hajar menambahkan bahwa penawar kemarahan yang paling ampuh adalah menyadari keesaan Allah (*istihdad al-tauhid al-haqiqi*), sadar bahwa segala sesuatu terjadi atas kehendak-Nya, sehingga meruntuhkan egoisme diri yang memicu emosi destruktif.

4. Analisis Hadis Sakinah dan Rekonstruksi Majelis Terapeutik

Ketenangan eksistensial (*sakinah*) dalam Islam digambarkan secara operasional melalui hadis riwayat Imam Muslim No. 2699, dari Abu Hurairah RA, yang artinya :

Artinya: Dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anh, dari Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam, beliau bersabda: “Barang siapa yang melapangkan satu kesusahan seorang mukmin dari kesusahan-kesusahan dunia, maka Allah akan melapangkan darinya satu kesusahan dari kesusahan-kesusahan hari kiamat. Barang siapa yang memberikan kemudahan kepada orang yang sedang kesulitan (utang/ekonomi), maka Allah akan memudahkan urusannya di dunia dan di akhirat. Barang siapa

²¹ A. D. Lathifah dan Y. Dahliana, “Manajemen Emosi dalam Perspektif Tafsir Al-Azhar: Studi Kisah Nabi Yunus dalam Al-Qur'an,” *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir Dan Pemikiran Islam* 6, no. 2 (2025): 1018–1032, <https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/takwiluna/article/view/2609>.

²² M. A. Asyhar dan M. Syaiful, “Interpretasi Hadis Penanggulangan Marah Ditinjau Dari Ilmu Ma'ani Al-Hadis Dan Ilmu Kesehatan,” *Al-Bayan: Journal of Hadith Studies* 4, no. 2 (2025): 69–79, <https://ejournal.iaiku.ac.id/index.php/al-bayan/article/view/618>.

²³ M. H. Widiyastono dan F. Setiawan, “Menahan Amarah Dalam Tradisi Syiah: Studi Hadis Tentang Kadzm Al-Ghaidh Dan Dialognya Dengan Teori Regulasi Emosi,” *Juteq: Jurnal Teologi & Tafsir* 3, no. 5 (2026): 647–658, <https://doi.org/10.5281/zenodo.20587454>.

yang menutup (aib) seorang muslim, maka Allah akan menutup aibnya di dunia dan di akhirat. Allah senantiasa menolong hamba-Nya selama hamba tersebut mau menolong saudaranya. Barang siapa yang menempuh suatu jalan untuk menuntut ilmu, maka Allah akan mudahkan baginya jalan menuju surga. Dan tidaklah suatu kaum berkumpul di salah satu rumah dari rumah-rumah Allah (masjid) untuk membaca Kitabullah dan saling mempelajarinya di antara mereka, melainkan akan turun kepada mereka ketenangan (sakinah), mereka akan diliputi oleh rahmat, para malaikat akan menaungi mereka, dan Allah akan memuji serta menyebut-nyebut mereka di hadapan makhluk yang ada di sisi-Nya. Dan barang siapa yang lambat amalnya, maka nasabnya tidak akan bisa mempercepatnya (menolongnya) (an-Naisaburi, 1955)"

Imam an-Nawawi dalam *Al-Minhaj fi Syarh Sahih Muslim* memberikan penjelasan kritis terhadap teks ini. Beliau menyanggah penafsiran Qadi Iyad yang menyamakan lafal *Sakinah* dengan *Rahmah* (kasih sayang). Secara metodologis, An-Nawawi menyatakan bahwa pendapat tersebut lemah karena lafal *rahmah* disebutkan secara terpisah dengan huruf sambung (*wa ghashiyathum al-rahmah*). Berdasarkan kaidah bahasa Arab, penyambungan (*atf*) menunjukkan adanya perbedaan makna (*al-mughayarah*). Walhasil, *Sakinah* adalah sebuah entitas psikologis tersendiri, yaitu ketenangan hati, ketenteraman jiwa, dan kedamaian yang berwibawa (*al-tumaninah wa al-waqar*).²⁴

Frasa “menaungi mereka para malaikat” (*haffathum al-mala'ikah*) dijelaskan oleh An-Nawawi sebagai perlindungan spiritual yang nyata dari gangguan pikiran buruk. Selanjutnya, kalimat penutup hadis ini: “barang siapa yang lambat amalnya, maka nasabnya tidak akan mampu mempercepatnya” (*man batta'a bihi 'amaluhu lam yusri' bihi nasabuhu*) ditafsirkan sebagai bentuk pertanggungjawaban perilaku yang mandiri. Seseorang tidak boleh hanya bersandar pada kemuliaan garis keturunan tanpa melakukan ikhtiar atau amal nyata untuk memperbaiki kesejahteraan batinnya. Dalam sudut pandang terapi kognitif, hal ini menekankan bahwa pemulihan mental membutuhkan komitmen perilaku yang aktif (*action-oriented*), yang selaras dengan teknik aktivasi perilaku dalam CBT.

5. Analisis Empiris Kasus Klinis di Biro Psikologi Psikoprima

Data klinis yang dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan Dinda Chairiza, M.Psi, Psikolog di Biro Psikologi Psikoprima menunjukkan adanya sebaran demografis yang unik pada klien yang mengalami kecemasan dan *burnout*.²⁵ Meskipun klien memiliki variasi usia, latar belakang geografi, dan jenis gangguan yang berbeda, seluruhnya mendapatkan intervensi terapi yang seragam, yaitu *Cognitive Behaviour*

²⁴ S. M. bin S. al-Utsaimin, *Syarh Riyadhis Shalihin* (Darul Wathan lin-Nasyr, 2005).

²⁵ D. Chairiza, komunikasi pribadi, 15 Juni 2026

Therapy (CBT). Sintesis data demografis dan klinis tersebut disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Sintesis data demografis dan klinis

No	Kategori Gangguan	Usia	Jenis Kelamin	Domisili	Rekomendasi Terapi	Pola Distorsi Kognitif Utama (Hasil Asesmen)
1	Kecemasan (<i>Anxiety</i>)	23	Perempuan	Marindal	CBT	<i>Catastrophizing</i> , <i>Overgeneralization</i> finansial
2	Kecemasan (<i>Anxiety</i>)	22	Perempuan	Jakarta	CBT	<i>Perfectionism</i> , <i>Should Statements</i> akademis
3	Kecemasan (<i>Anxiety</i>)	26	Perempuan	Bogor	CBT	<i>Emotional Reasoning</i> , Pikiran otomatis interpersonal
4	Kecemasan (<i>Anxiety</i>)	35	Laki-laki	Medan	CBT	<i>Fortune Telling</i> , Ketakutan akan kegagalan peran
5	Kejenuhan Kerja (<i>Burnout</i>)	29	Laki-laki	Medan	CBT	<i>All-or-Nothing Thinking</i> , Kelelahan emosional
6	Kejenuhan Kerja (<i>Burnout</i>)	36	Perempuan	Medan	CBT	<i>Mental Filtering</i> negatif, Sinisme okupasional

Konsistensi penggunaan CBT sebagai modalitas terapi tunggal bagi seluruh klien didasarkan pada prinsip klinis bahwa baik kecemasan maupun *burnout* memiliki fondasi kognitif yang serupa. Dalam perspektif kognitif, distres emosional tidak disebabkan secara langsung oleh peristiwa eksternal (stresor), melainkan oleh bagaimana individu menginterpretasikan peristiwa tersebut melalui kognisi mereka. CBT bekerja secara terarah untuk memutus siklus maladaptif ini dengan melatih klien mengidentifikasi pikiran otomatis negatif (*automatic negative thoughts*), menguji validitas empiris dari pikiran tersebut, dan merumuskan alternatif kognitif yang lebih fungsional.²⁶

Analisis demografis menunjukkan penyebaran geografis yang menarik. Klien yang berdomisili di Medan dan Marindal (wilayah peri-urban Deli Serdang) menghadapi stresor yang berkaitan langsung dengan tekanan industri, beban kerja fisik, serta dinamika sosial lokal. Sementara itu, klien yang berdomisili di Jakarta dan Bogor merepresentasikan adaptasi layanan psikologi modern melalui tele-konseling (*online counseling*). Kehadiran klien luar kota di Biro Psikologi Psikoprima menunjukkan bahwa batasan geografis tidak lagi menjadi penghalang bagi akses layanan kesehatan mental, sekaligus mencerminkan tingginya kepercayaan publik terhadap kompetensi klinis yang ditawarkan oleh lembaga ini.²⁷

6. Rekonstruksi Protokol Prophetic Cognitive Behaviour Therapy (Prophetic-CBT)

Untuk mengaplikasikan dialog teologis-klinis ini ke dalam praktik nyata di Biro Psikologi Psikoprima, dirumuskan sebuah protokol intervensi yang sistematis bernama

²⁶ Carpenter dkk., 2018

²⁷ D. Chairiza, komunikasi pribadi, 15 Juni 2026

Prophetic Cognitive Behaviour Therapy (Prophetic-CBT). Protokol ini mengintegrasikan tahapan klinis CBT standar dengan nilai-nilai spiritualitas Islam hasil analisis *Ma'ani Al-Hadis*.

Sesi Terapi	Fokus Intervensi CBT	Intervensi Teologis (Prophetic Integration)	Sasaran Klinis & Indikator Pemulihan
Sesi 1-2	Asesmen Klinis, Psikoedukasi, Aliansi Terapeutik.	<i>Ta'aruf</i> dan <i>Ma'rifah al-Nafs</i> (Pengenalan diri dan fitrah manusia).	Klien memahami dinamika kecemasan/burnout sebagai bagian dari ujian hidup (<i>bala'</i>) dan menyadari kapasitas kognitif (<i>'aql</i>) sebagai alat pemecahan masalah (Sabki dkk., 2018).
Sesi 3-4	Identifikasi Pikiran Otomatis Negatif (<i>Automatic Negative Thoughts</i>).	Deteksi <i>Waswasah</i> dan Aplikasi <i>Isti'adhah</i> (Metakognisi spiritual).	Klien mampu memisahkan distorsi kognitif dari identitas dirinya, mengidentifikasi bias pikiran, dan menenangkan diri melalui perlindungan Allah (Hamdan, 2008).
Sesi 5-6	Restrukturisasi Kognitif (<i>Cognitive Restructuring</i>).	<i>Islamic Reframing</i> (<i>Niyah, Sabr, Tawakkal, Amanah</i>).	Klien merekonstruksi makna stresor kerja atau kecemasan akademik; mengubah persepsi kegagalan menjadi proses pembelajaran yang bermakna.
Sesi 7-8	Aktivasi Perilaku (<i>Behavioral Activation</i>).	<i>Ikhtiar Amali</i> dan Melawan <i>Al-Kasal</i> (Doa Abu Umamah).	Klien menyusun jadwal aktivitas harian yang produktif, memecah kelumpuhan perilaku, dan melakukan tindakan nyata tanpa menunda (Sabki dkk., 2018).
Sesi 9-10	Regulasi Emosi & Pencegahan Relaps.	Pembiasaan <i>Dhikr, Salah, Sakinah</i> , dan <i>Muhasabah</i> .	Klien mengadopsi rutinitas spiritual sebagai jangkar emosi harian, meningkatkan resiliensi, dan menjaga stabilitas kesehatan mental secara mandiri (Hamdan, 2008).

Protokol ini tidak meniadakan teknik klinis CBT seperti pengisian lembar kerja pikiran (*thought record*) atau eksperimen perilaku (*behavioral experiments*); sebaliknya, protokol ini memperkaya teknik tersebut dengan memberikan justifikasi teologis yang kuat bagi klien Muslim. Melalui pendekatan ini, kepatuhan terapi (*therapy compliance*) meningkat karena klien merasa nilai-nilai keimanan mereka dihormati dan dilibatkan secara aktif dalam proses penyembuhan.

7. Studi Kasus Kontrastif: Implementasi Prophetic-CBT di Psikoprima

Guna memberikan pemahaman yang mendalam mengenai aplikasi klinis protokol Prophetic-CBT, berikut adalah analisis mendalam terhadap enam kasus klien yang ditangani oleh Dinda Chairiza, M.Psi, Psikolog di Biro Psikologi Psikoprima (D. Chairiza, komunikasi pribadi, 15 Juni 2026). *Pertama*, Analisis Kasus Kecemasan (Anxiety) Kasus 1: Perempuan, Usia 23 Tahun (Domisili Marindal). Klien merupakan seorang sarjana baru (*fresh graduate*) yang tinggal di wilayah peri-urban Marindal, mengalami kecemasan antisipatif (*al-hamm*) yang parah mengenai masa depan karir dan

tekanan finansial keluarga. Asesmen kognitif menunjukkan adanya distorsifikasi berupa *catastrophizing* ("Saya tidak akan pernah mendapat pekerjaan dan akan menjadi beban selamanya"). Dalam sesi *Prophetic-CBT*, terapis mengintegrasikan teknik restrukturisasi kognitif dengan konsep *Tawakkal* dan *Niyyah*. Klien diajak untuk meredefinisikan proses mencari kerja bukan sebagai penentu tunggal harga dirinya, melainkan sebagai bentuk ibadah (*ikhtiar*) yang dinilai dari usahanya, bukan hasilnya. Melalui *Islamic Reframing*, klien dibimbing untuk melatih pikiran adaptif: "Tugas saya hanyalah berikhtiar secara maksimal dan jujur; mengenai hasil akhir, saya mempercayakan sepenuhnya kepada takdir terbaik Allah". Aktivasi perilaku dilakukan dengan menyusun target harian melamar pekerjaan yang diselingi dengan pembacaan doa Abu Umamah secara konsisten di pagi dan sore hari. Evaluasi pasca-terapi menunjukkan penurunan skor kecemasan yang signifikan dan peningkatan motivasi aktif klien.

Kasus 2: Perempuan, Usia 22 Tahun (Domisili Jakarta). Klien adalah mahasiswa tingkat akhir di Jakarta yang menjalani sesi konseling jarak jauh (*tele-counseling*) dengan Biro Psikologi Psikoprima. Klien mengalami gangguan kecemasan akademik yang dipicu oleh pola pikir *perfectionism* ekstrem dan distorsi kognitif berupa *should statements* ("Saya harus mendapatkan IPK sempurna dan lulus tepat waktu tanpa kesalahan sedikit pun, jika tidak saya adalah produk gagal").

Terapis menggunakan kerangka *Ma'ani Al-Hadis* untuk menantang kognisi irasional tersebut. Melalui diskusi filosofis mengenai hadis-hadis *sakinah* dan konsep takdir, terapis membantu klien memahami bahwa kesempurnaan hanyalah milik Allah, sedangkan manusia diciptakan dengan keterbatasan yang fitrah. Konsep *amanah* digunakan untuk mengubah sudut pandang klien terhadap studinya. Kuliah direframe bukan sebagai ajang pembuktian diri yang sarat kecemasan, melainkan sebagai amanah yang harus dijalani dengan penuh tanggung jawab namun tanpa membebani jiwa di luar batas kemampuannya (sesuai QS. Al-Baqarah: 286). Setelah 8 sesi terapi, klien menunjukkan fleksibilitas kognitif yang lebih baik, mampu menerima kesalahan kecil dalam proses belajarnya, dan melaporkan penurunan gejala psikosomatis seperti insomnia.

Kasus 3: Perempuan, Usia 26 Tahun (Domisili Bogor). Klien berdomisili di Bogor, mengalami kecemasan interpersonal yang kronis setelah mengalami penolakan sosial dalam lingkungan kerjanya. Distorsi kognitif utamanya adalah *emotional reasoning* ("Saya merasa sangat cemas dan tidak berharga, berarti lingkungan saya memang benar-benar menolak dan membenci saya"). Terapis mengintegrasikan teknik restrukturisasi kognitif dengan konsep *Tafakkur fi al-Nafs* melalui modifikasi *me-time* yang terarah.

Klien diajarkan untuk mengambil jarak sejenak dari interaksi sosial yang menekan (*temporary isolation* atau *uzlah* positif) guna memulihkan ketenangan jiwanya, sebagaimana dianjurkan dalam hadis riwayat Abi Sa'id Al-Khudri mengenai keutamaan mengasingkan diri demi menjaga kesucian jiwa. Selama masa *uzlah* terstruktur ini, klien melatih perhatian penuh melalui zikir berirama (*rhythmic dhikr*) yang terbukti secara klinis menurunkan respons stres biologis. Setelah ketenangan kognitif tercapai, terapis memandu klien untuk menantang pikiran negatifnya dan melakukan paparan sosial secara bertahap (*graded exposure*) di tempat kerja. Klien berhasil kembali berinteraksi tanpa kecemasan sosial yang melumpuhkan.

Kasus 4: Laki-laki, Usia 35 Tahun (Domisili Medan). Klien merupakan seorang kepala keluarga di Kota Medan yang mengalami kecemasan hebat akibat tekanan ekonomi dan ketakutan akan kegagalan dalam memenuhi kebutuhan domestik (*fortune telling* dan ketakutan akan terlilit utang atau *ghalabatid dain*). Kondisi ini membuatnya mengalami disfungsi peran sosial dan sering kali menghindari komunikasi dengan keluarga.

Terapis mengaplikasikan protokol Prophetic-CBT dengan membedah asbab al-wurud hadis Abu Umamah secara mendalam bersama klien. Klien diberikan pemahaman bahwa Rasulullah SAW sendiri mengakui beratnya beban utang dan kecemasan finansial, namun beliau mengajarkan agar manusia tidak larut dalam kelumpuhan motivasi (*al-kasal*). Terapis memfasilitasi rekonstruksi kognitif dengan mengubah persepsi klien mengenai perannya: dari “penentu tunggal nasib keluarga” menjadi “agen ikhtiar yang bekerja sama dengan ketetapan Allah”. Klien dibimbing untuk mempraktikkan doa Abu Umamah sebagai jangkar kognitif harian untuk menepis pikiran otomatis yang merusak di pagi hari, yang segera diikuti oleh tindakan aktif mencari peluang ekonomi tambahan. Intervensi ini berhasil mengembalikan agensi diri klien dan memulihkan fungsi komunikasi di dalam keluarganya.

Kedua, Analisis Kasus Kejenuhan Kerja (Burnout) Kasus 5: Laki-laki, Usia 29 Tahun (Domisili Medan). Klien bekerja sebagai praktisi profesional di Medan, mengalami *burnout* tingkat sedang-berat dengan manifestasi klinis berupa kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) yang ekstrem dan hilangnya minat secara total terhadap pekerjaannya (*al-kasal*). Klien memiliki distorsi kognitif *all-or-nothing thinking* ("Pekerjaan ini benar-benar tidak berguna dan saya telah menyia-nyiakan seluruh hidup saya di sini"). Terapis menerapkan teknik Aktivasi Perilaku (*Behavioral Activation*) CBT yang diintegrasikan dengan rekonstruksi konsep *Niyyah* dan *Isti'annah*. Klien diajak melakukan penataan ulang rutinitas harian di tempat kerja. Melalui *Islamic Reframing*,

klien dibimbing untuk memecah tugas-tugas besar yang menekan menjadi target-target kecil yang realistis, serta mengaitkan setiap penyelesaian tugas dengan niat ibadah untuk kemaslahatan masyarakat. Klien juga dianjurkan menggunakan jeda waktu salat lima waktu sebagai ruang relaksasi kognitif dan pembasuhan mental (*mindfulness-based prayer*). Penataan ulang orientasi kerja ini berhasil memulihkan motivasi intrinsik klien, mengurangi skor kelelahan emosional, dan menumbuhkan kembali rasa pencapaian diri (*personal accomplishment*).

Kasus 6: Perempuan, Usia 36 Tahun (Domisili Medan). Klien adalah seorang wanita karir di Kota Medan yang mengalami *burnout* kronis, ditandai oleh depersonalisasi, sinisme tinggi terhadap lingkungan kerja, serta iritabilitas (*ghadab*) yang meningkat tajam. Klien sering kali meluapkan kemarahannya secara meledak-ledak kepada bawahan maupun anggota keluarga di rumah, yang kemudian diikuti oleh perasaan bersalah yang mendalam (*mental filtering* negatif). Terapis memfokuskan intervensi pada teknik regulasi emosi dan pengendalian impuls menggunakan hadis larangan marah (*La Taghdab*) sebagai landasan klinis. Klien dilatih untuk melakukan intervensi somatik: ketika mendeteksi tanda-tanda awal kemarahan (detak jantung cepat, otot menegang), klien harus segera menghentikan pembicaraan, melakukan latihan pernapasan diafragma, mengubah posisi fisik dari berdiri menjadi duduk, dan berwudhu jika memungkinkan.

Secara simultan, terapis melakukan restrukturisasi kognitif terhadap pikiran otomatis klien yang berbunyi: "Semua orang di kantor ini tidak kompeten dan hanya ingin menyusahkan saya". Melalui proses *Islamic Reframing*, pikiran tersebut diuji secara empiris dan digantikan dengan kognisi yang lebih adil dan penuh welas asih (*self-compassion*): "Rekan kerja saya memiliki keterbatasan, dan kemarahan tidak akan menyelesaikan masalah; saya akan berkomunikasi secara asertif setelah emosi saya stabil". Setelah menjalani 10 sesi terapi, klien melaporkan penurunan frekuensi ledakan amarah secara drastis, pemulihan hubungan kerja yang harmonis, serta berkurangnya gejala kelelahan fisik-mental secara signifikan.

D. Kesimpulan

Integrasi epistemologis antara *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dan metodologi *Ma'ani Al-Hadis* Yusuf Al-Qardhawi menawarkan sebuah paradigma baru yang komprehensif, ilmiah, dan peka budaya dalam penanganan masalah kesehatan mental kontemporer. Melalui dekonstruksi hermeneutis yang cermat, teks-teks hadis tentang ketenangan jiwa tidak lagi

dipandang secara pasif-dogmatis, melainkan mampu ditransformasikan menjadi serangkaian teknik psikoterapeutik yang dinamis dan kompatibel dengan ilmu psikologi modern.

Analisis kasus riil di Biro Psikologi Psikoprima oleh Dinda Chairiza, M.Psi, Psikolog menunjukkan bahwa penerapan protokol *Prophetic-CBT* terbukti efektif dalam memfasilitasi pemulihan kognitif, emosional, dan perilaku pada klien yang mengalami kecemasan (*anxiety*) maupun kejenuhan kerja (*burnout*). Dengan merestrukturisasi distorsi kognitif melalui nilai-nilai transendental seperti *tawakkal*, *sabr*, *niyyah*, dan *amanah*, klien tidak hanya terbebas dari gejala klinis patologis, tetapi juga memperoleh kembali makna hidup, ketahanan eksistensial, dan ketenangan jiwa yang hakiki (*sakinah*).

Implikasi klinis dari penelitian ini menekankan pentingnya bagi para psikolog, konselor, dan institusi kesehatan mental di lingkungan masyarakat yang religius untuk mengikis dikotomi sekuler-religius. Integrasi spiritualitas yang terstruktur, etis, dan berbasis bukti (*evidence-based*) ke dalam psikoterapi modern merupakan langkah strategis guna meningkatkan efisiensi terapi, meminimalkan stigma sosial terhadap gangguan jiwa, serta membangun masyarakat yang tangguh secara mental dan spiritual.

Referensi

- al-Albani, S. M. N. (1985). *Ghayah al-Maram fi Takhrij Ahadith al-Halal wa al-Haram*. Al-Maktab al-Islami.
- al-Asqalani, A.-H. S. A. al-F. A. bin A. bin H. (2001). *Nata'ij al-Afkar fi Takhrij Ahadith al-Adhkar*. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- al-Sijistani, A. D. S. bin al-Asy'ats. (t.t.). *Sunan Abu Dawud*. Al-Maktabah al-Asriyyah.
- al-Tirmidhi, I. A. I. M. bin I. bin S. (1997). *Sunan At-Tirmidzi*. Dar al-Gharb al-Islami. <https://shamela.ws/book/7895/1804#p3>.
- al-Utsaimin, S. M. bin S. (2005). *Syarh Riyadhis Shalihin*. Darul Wathan lin-Nasyr.
- Al-Asqalani, I. H. (1985). *Fath al-Bari Syarh Sahih al-Bukhari*. Dar al-Ma'rifah.
- Al-Kirmani, S. al-Din. (1945). *Al-Kawakib al-Darari fi Sharh Sahih al-Bukhari*. Dar Ihya al-Turath al-Arabi.
- an-Naisaburi, I. A. H. M. bin al-Hajjaj al-Qusyairi. (1955). *Al-Musnad al-Shahih al-Mukhtashar bi Naql al-'Adl 'an al-'Adl ila Rasulillah Shallallahu 'Alaihi wa Sallam*. Dar Ihya al-Turath al-Arabi.
- Asyhar, M. A., & Syaiful, M. (2025). Interpretasi Hadis Penanggulangan Marah Ditinjau Dari Ilmu Ma'ani Al-Hadis Dan Ilmu Kesehatan. *Al-Bayan: Journal of Hadith Studies*, 4(2), 69–79. <https://ejournal.iaiku.ac.id/index.php/al-bayan/article/view/618>
- Carpenter, J. K., Andrews, L. A., Witcraft, S. M., Powers, M. B., Smits, J. A. J., & Hofmann, S. G. (2018). Cognitive behavioral therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Depression and Anxiety*, 35(6), 502–514. <https://doi.org/10.1002/da.22728>
- Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A Review of Theory and Measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1–27. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>
- Faatin, A. N., & Nurfitri, A. (2025). *Study About Burnout for International Islamic Education Students 2022*. 10, 41–45.
- Fernando, S. (2010). *Mental Health, Race and Culture: Third Edition*. Bloomsbury Publishing.
- Hamdan, A. (2008). Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective. *Journal of Muslim Mental Health*, 3(1), 99–116. <https://doi.org/10.1080/15564900802035268>

- Hamdani, H., & Irsyadunnas. (2025). Integrasi Hadis Dengan Bimbingan Konseling Islam: (Upaya Mengendalikan Emosi Marah Perspektif Hadits dan Psikologi). *El-Wasathy: Journal of Islamic Studies*, 3(1), 79–98. <https://doi.org/10.61693/elwasathy.vol31.2025.79-98>
- Hariroh, S. (2025). *Takdir Dalam Genggaman: Memahami Dan Menerima Ketentuan Ilahi*.
- Ilhami, H. (2023). Metode Pemahaman Hadis Ala Yusuf Al-Qardhawi. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Ilmu Hukum*, 3(1), 104–116.
- Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua. (t.t.). Diambil 13 Desember 2025, dari <https://konselor.id/kampus/b0921-institut-kesehatan-deli-husada-deli-tua.html>
- Jailani, M. S., & Saksitha, D. A. (t.t.). *Teknik Analisis Data Kuantitatif Dan Kualitatif Dalam Penelitian Ilmiah*.
- Karim, A. M. A. (2026). *Integrating Cognitive Behavioral Therapy and Islamic Counseling in Addressing Academic Burnout among University Students in Yogyakarta: A Case Study of Islamic Reframing*.
- Lathifah, A. D., & Dahliana, Y. (2025). Manajemen Emosi dalam Perspektif Tafsir Al-Azhar: Studi Kisah Nabi Yunus dalam Al-Qur'an. *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir Dan Pemikiran Islam*, 6(2), 1018–1032. <https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/takwiluna/article/view/2609>
- Nainggolan, H. L., Ginting, A., Trina, S. T., Tampubolon, Y. R., & Supriana, T. (2022). Impact of the COVID-19 Pandemic on the Socio-Economic Conditions of Farmers and Alternatives for Their Recovery in Deli Serdang District. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 11(3), 521–537. <https://doi.org/10.23887/jish.v11i3.47274>
- Nasution, N. H., Nasution, S. S., & Nurhidayah, R. E. (2025). Hubungan Stres Kerja Dengan Turnover Intention Di Rsu Mitra Medika Amplas. *Jurnal Ners*, 9, 6402–6405.
- Occupational burnout. (2025). Dalam *Wikipedia*. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Occupational_burnout&oldid=1326056422
- Sabki, Z. A., Saari, C. Z., & Muhsin, S. B. (2018). *Islamic Integrated Cognitive Behavior Therapy*. University of Malaya. https://spiritualityandhealth.duke.edu/files/2021/11/IICBT_Therapist_Manual_WB.pdf
- Tonapa, E. P., Kawatu, P. A. T., & Kapantow, N. H. (2022). Hubungan Antara Beban Kerja dan Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja Tenaga Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19 di Puskesmas Bandar Khalipah Kabupaten Deli Serdang. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 11(4), 151–157. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/kesmas/article/view/41677>
- Widiyastono, M. H., & Setiawan, F. (2026). Menahan Amarah Dalam Tradisi Syiah Studi Hadis Tentang Kadzm Al-Ghaidh Dan Dialognya Dengan Teori Regulasi Emosi. *Juteq: Jurnal Teologi & Tafsir*, 3(5), 647–658. <https://doi.org/10.5281/zenodo.20587454>
- مجدي, م. أ. (2020). “الأمر التي استعاذ منها النبي في ضوء الصحيحين” “جمع وتعليق ودراسة”. *IUG Journal of Islamic Studies*, 28(4), 31. <https://openurl.ebsco.com/contentitem/gcd:146956445?sid=ebsco:plink:crawler&id=ebsco:gcd:146956445>