



Ruqyah sebagai Pendekatan Spiritual dalam Membentuk Ketenangan Jiwa: Kajian terhadap Kecemasan, Depresi, dan Gangguan Tidur

Mariyah Ulfa ¹(✉)

¹ UIN Kiai Haji Achmad Siddiq

Keywords:

Anxiety; Inner Peace; Qur'an; Ruqyah; Sleep Disturbances.

Abstract: Mental health requires approaches that address both psychological and spiritual dimensions, particularly within Muslim communities. This study aims to analyze ruqyah as a spiritual education approach for fostering inner peace and its association with anxiety, depression, and sleep disturbances. A qualitative approach was employed through a literature review of relevant journal articles, books, research reports, and credible online sources. The data were analyzed thematically through data condensation, data display, and conclusion drawing and verification. The findings identified three main patterns: Qur'anic recitation, strengthening of spiritual faith, and consistency in practice as components associated with inner peace. The association with anxiety was found to be more consistent, whereas evidence concerning depression and sleep disturbances remained more limited. Ruqyah may be positioned as a complementary spiritual educational practice that supports religious habituation and inner peace without replacing professional mental health care.

Kata Kunci:

Al-Qur'an; Gangguan Tidur; Kecemasan; Ketenangan Jiwa; Ruqyah.

Abstrak: Kesehatan mental memerlukan pendekatan yang memperhatikan dimensi psikologis dan spiritual, khususnya dalam konteks masyarakat Muslim. Penelitian ini bertujuan menganalisis *ruqyah* sebagai pendekatan pendidikan spiritual dalam membentuk ketenangan jiwa serta keterkaitannya dengan kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif melalui kajian literatur terhadap artikel jurnal, buku, laporan penelitian, dan sumber daring yang relevan. Data dianalisis secara tematik melalui kondensasi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Hasil kajian menunjukkan tiga pola utama, yaitu pembacaan Al-Qur'an, penguatan keyakinan spiritual, dan konsistensi praktik sebagai unsur yang berkaitan dengan ketenangan jiwa. Hubungan dengan kecemasan ditemukan lebih konsisten, sedangkan bukti mengenai depresi dan gangguan tidur masih lebih terbatas. *Ruqyah* berpotensi ditempatkan sebagai praktik pendidikan spiritual komplementer yang mendukung pembiasaan keagamaan dan ketenangan jiwa tanpa menggantikan penanganan profesional.

(✉)Corresponding author:
ulfamariyah02@gmail.com

How to cite this article*: Ulfa, M. (2026). *Ruqyah sebagai Pendekatan Spiritual dalam Membentuk Ketenangan Jiwa: Kajian terhadap Kecemasan, Depresi, dan Gangguan Tidur*. QOLAMUNAA: Jurnal Pendidikan Agama Islam, 1(3), 270-282.

Journal History*: Submitted (September 29, 2026), Accepted (September 29, 2026), Published (September 29, 2026)

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan persoalan *multidimensional* yang berkaitan tidak hanya dengan layanan kesehatan, tetapi juga dengan ketahanan psikologis, makna hidup, dan keseimbangan spiritual (Febrian, 2025). Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa hampir satu dari tujuh penduduk dunia hidup dengan gangguan mental (Association, 2022), dengan kecemasan dan depresi termasuk kondisi yang paling banyak ditemukan. Pada 2023, sekitar 1,2 miliar orang diperkirakan mengalami gangguan mental (Association, 2022), sementara akses terhadap layanan yang efektif masih terbatas (Association, 2022). Kondisi tersebut menunjukkan perlunya pendekatan kesehatan mental yang tidak hanya berorientasi medis, tetapi juga mempertimbangkan konteks sosial, budaya, dan spiritual. Bagi masyarakat Muslim, praktik berbasis Al-Qur'an memiliki posisi penting dalam kehidupan keagamaan sehingga berpotensi menjadi bagian dari pendampingan spiritual (Mufid et al., 2023). Oleh karena itu, kajian terhadap praktik keagamaan yang berkaitan dengan ketenangan jiwa menjadi relevan dalam pengembangan pendekatan yang lebih kontekstual dan holistik.

Permasalahan kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan tingginya prevalensi gangguan psikologis, tetapi juga kebutuhan terhadap pendekatan yang sesuai dengan keyakinan dan konteks budaya individu. Kecemasan, depresi, dan gangguan tidur dapat memengaruhi fungsi sosial, pendidikan, pekerjaan, dan kualitas hidup (Fakhirah et al., 2025). Kesenjangan akses terhadap layanan kesehatan mental juga masih menjadi persoalan global. Dalam masyarakat Muslim, dimensi spiritual menjadi bagian penting dalam memahami kesehatan dan penderitaan sehingga pendekatan yang mengabaikannya berpotensi kurang merepresentasikan pengalaman individu secara utuh (Majidah & Lestari, 2023a). Dalam konteks tersebut, praktik spiritual Islam, termasuk *ruqyah*, penting dikaji bukan sebagai pengganti layanan profesional, tetapi sebagai pendekatan komplementer sekaligus bagian dari pendidikan spiritual.



Hubungan praktik Al-Qur'an dengan kondisi psikologis telah dilaporkan dalam berbagai penelitian. Kajian mengenai pembacaan dan pendengaran Al-Qur'an telah dilakukan pada kelompok dengan kecemasan dan tekanan psikologis, sementara penelitian mengenai *ruqyah syar'iyah* di Indonesia juga melaporkan perubahan pada kecemasan, stres, dan depresi (Rahman et al., 2022; Suteja et al., 2023). Tinjauan sistematis menunjukkan kecenderungan positif pembacaan Al-Qur'an terhadap kecemasan (Putro et al., 2024; Rahayu & Kartini, 2024), meskipun penelitian dengan desain yang lebih kuat masih diperlukan. Keragaman kelompok, bentuk intervensi, dan indikator penelitian menunjukkan perlunya sintesis yang lebih terarah, khususnya untuk memahami posisi *ruqyah* dalam kerangka Pendidikan Agama Islam.

Penelitian terdahulu dapat dikelompokkan ke dalam kajian mengenai pembacaan atau pendengaran Al-Qur'an untuk kecemasan, hubungan aktivitas Al-Qur'an dengan depresi, stres, dan kesejahteraan psikologis, serta kajian mengenai kualitas tidur. Tinjauan sistematis menunjukkan kecenderungan manfaat aktivitas membaca, mendengarkan, atau menghafal Al-Qur'an terhadap kecemasan, depresi, kualitas hidup, dan kualitas tidur (Putro et al., 2024). Scoping review juga menunjukkan beragam bentuk intervensi berbasis Al-Qur'an, seperti salat, doa, membaca, menghafal, dan mendengarkan Al-Qur'an. Perkembangan tersebut menunjukkan meningkatnya perhatian terhadap hubungan praktik Islam dan kesehatan mental, tetapi posisi *ruqyah* sebagai praktik pendidikan spiritual masih memerlukan pemetaan yang lebih spesifik.

Kesenjangan literatur terlihat pada dominannya penelitian yang menempatkan pembacaan Al-Qur'an dalam kerangka intervensi kesehatan atau nonfarmakologis (Putro et al., 2024), sementara dimensi pendidikan spiritual belum menjadi fokus utama. Selain itu, *ruqyah*, tilawah, murottal, membaca, mendengarkan, dan menghafal Al-Qur'an sering ditempatkan dalam rumpun intervensi yang berdekatan meskipun memiliki karakter praktik yang berbeda. Bukti mengenai kecemasan juga relatif lebih banyak dibandingkan depresi dan gangguan tidur





(Mardiyanti et al., 2024). Kajian terdahulu turut menunjukkan masih terbatasnya eksplorasi terhadap faktor psikososial dan konteks kehidupan Islami. Kesenjangan tersebut memberikan ruang untuk mengkaji *ruqyah* secara lebih eksplisit dalam perspektif pendidikan spiritual.

State of the art penelitian ini terletak pada pergeseran perspektif dari *ruqyah* sebagai praktik terapeutik menuju praktik pendidikan spiritual yang berpotensi berkontribusi terhadap pembentukan ketenangan jiwa. Kebaruan penelitian ditempatkan pada sintesis tiga dimensi, yaitu pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an, penguatan keyakinan spiritual, dan konsistensi praktik atau *istiqamah*, yang dianalisis dalam kerangka Pendidikan Agama Islam. Perspektif ini memperluas kajian sebelumnya yang lebih berorientasi pada keluaran psikologis dengan memasukkan dimensi pembiasaan dan internalisasi nilai spiritual. Dengan demikian, penelitian ini berupaya menghubungkan praktik spiritual Islam, ketenangan jiwa, dan kondisi psikologis secara proporsional tanpa mengaburkan batas antara pendampingan spiritual dan penanganan klinis.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis bagaimana *ruqyah* dapat dipahami sebagai pendekatan pendidikan spiritual dalam membentuk ketenangan jiwa serta keterkaitannya dengan kecemasan, depresi, dan gangguan tidur berdasarkan bukti literatur. Argumen penelitian diarahkan pada pemahaman bahwa kontribusi *ruqyah* terhadap ketenangan jiwa lebih tepat dilihat melalui pembiasaan spiritual, penguatan hubungan dengan Al-Qur'an, dan penguatan keyakinan daripada semata-mata sebagai mekanisme *terapeutik*. Secara teoretis, penelitian ini memperluas kajian pendidikan spiritual dengan menghubungkan praktik keagamaan dan ketenangan jiwa. Secara praktis, hasilnya dapat menjadi dasar konseptual bagi pendidik Pendidikan Agama Islam dalam mengembangkan pembiasaan spiritual yang responsif terhadap kebutuhan psikologis, dengan tetap menempatkan layanan profesional sebagai rujukan ketika diperlukan.



METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain *literature review* (Mufid et al., 2023) untuk mengidentifikasi dan mensintesis kajian mengenai *ruqyah*, kondisi psikologis, dan pembentukan ketenangan jiwa. Pendekatan ini digunakan untuk memahami pola, tema, dan kecenderungan dari berbagai hasil penelitian, bukan untuk mengukur efektivitas intervensi secara langsung. Sumber data meliputi artikel jurnal, buku, laporan penelitian, dan sumber daring yang relevan dengan *ruqyah*, Al-Qur'an, kecemasan, depresi, gangguan tidur, spiritualitas, dan kesehatan mental. Literatur dipilih berdasarkan relevansinya dengan fokus penelitian, sedangkan sumber yang tidak relevan dikeluarkan dari proses sintesis.

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran, seleksi, dan pembacaan kritis terhadap literatur yang relevan. Informasi mengenai praktik *ruqyah*, kondisi psikologis, temuan penelitian, dan aspek spiritual dicatat dan dikelompokkan ke dalam tema kecemasan, depresi, gangguan tidur, pembacaan Al-Qur'an, penguatan keyakinan spiritual, serta konsistensi praktik atau *istiqamah*. Data kemudian disintesis secara tematik untuk mengidentifikasi pola dan hubungan antartemuan (Majidah & Lestari, 2023a).

Analisis dilakukan melalui kondensasi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Informasi yang relevan diseleksi dan dikelompokkan berdasarkan tema, kemudian disajikan secara naratif untuk memperlihatkan keterkaitan antara praktik *ruqyah*, ketenangan spiritual, dan kondisi psikologis. Kesimpulan ditarik melalui perbandingan antartemuan dan diverifikasi kembali terhadap sumber asal agar interpretasi tetap sesuai dengan bukti yang tersedia.

Keabsahan kajian dijaga melalui triangulasi sumber (Nurfajriani et al., 2024) dengan membandingkan temuan dari berbagai publikasi dan konteks penelitian. Setiap informasi yang telah dikategorikan ditelusuri kembali kepada sumber asal, termasuk ketika ditemukan perbedaan atau ketidakkonsistenan antartemuan. Proses tersebut dilakukan untuk

meningkatkan trustworthiness, keterlacakan analisis, dan ketepatan sintesis mengenai *ruqyah* sebagai pendekatan pendidikan spiritual dalam membentuk ketenangan jiwa.

HASIL

Ruqyah dan Perubahan pada Kondisi Psikologis

Berdasarkan hasil telaah terhadap data penelitian yang tersedia, ditemukan bahwa penggunaan *ruqyah* dan pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an dilaporkan berkaitan dengan perubahan pada beberapa kondisi psikologis, terutama kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Pada aspek kecemasan, penurunan tingkat kecemasan (Pratiwi et al., 2024; Putro et al., 2024) dilaporkan pada beberapa kelompok yang memperoleh intervensi berupa pembacaan Al-Qur'an. Pada penelitian terhadap pasien hemodialisis, penurunan skor kecemasan yang signifikan (Putro et al., 2024) dilaporkan pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Temuan serupa juga dilaporkan pada ibu hamil yang memperoleh terapi murottal Al-Qur'an, dengan perubahan tingkat kecemasan dari kategori berat menjadi tidak ada setelah intervensi (Ulya et al., 2023).

Pada aspek depresi, hasil telaah menunjukkan bahwa *ruqyah* telah digunakan sebagai pendekatan spiritual yang dikaji dalam kaitannya dengan kondisi psikologis individu. Sejumlah penelitian yang tercantum dalam bahan kajian melaporkan adanya keterkaitan penggunaan *ruqyah* dengan peningkatan ketenangan, kualitas spiritual, dan kebahagiaan. Pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an juga dilaporkan berkaitan dengan munculnya harapan dan kedamaian pada individu yang mengalami tekanan psikologis. Namun, data yang tersedia tidak menunjukkan ukuran perubahan depresi secara kuantitatif yang dapat digunakan untuk menetapkan besaran efektivitas terapi secara statistik.

Pada gangguan tidur, data yang tersedia menunjukkan bahwa hubungan antara *ruqyah* dan perbaikan tidur lebih banyak dilaporkan melalui aspek ketenangan psikologis dan spiritual. Penggunaan ayat-ayat Al-Qur'an sebelum tidur disebutkan berkaitan dengan kondisi pikiran



yang lebih tenang dan berkurangnya kekhawatiran yang dapat mengganggu proses tidur. Meskipun demikian, pada bahan yang tersedia belum ditemukan data kuantitatif yang secara langsung menunjukkan perubahan skor kualitas tidur sebelum dan sesudah terapi. Dengan demikian, temuan mengenai gangguan tidur dalam kajian ini lebih banyak berupa laporan mengenai potensi perbaikan pola dan kualitas tidur daripada hasil pengukuran langsung.

***Ruqyah* sebagai Pendekatan Pendidikan Spiritual dan Pembentukan Ketenangan Jiwa**

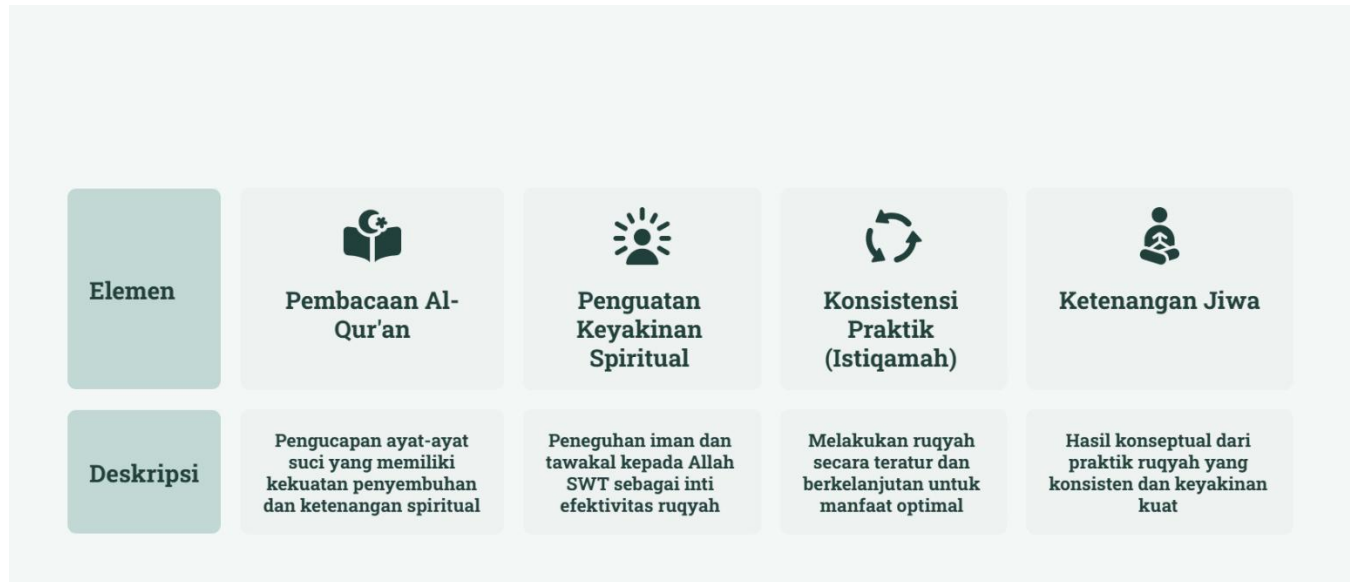
Hasil telaah selanjutnya menunjukkan adanya tiga pola utama dalam pelaksanaan *ruqyah* yang berkaitan dengan pembentukan ketenangan jiwa, yaitu pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an, penguatan keyakinan spiritual, dan pelaksanaan secara konsisten atau *istiqamah* (Mufid et al., 2023). Pada pola pertama, pembacaan Al-Qur'an dilaporkan berkaitan dengan kondisi ketenangan dan penurunan kegelisahan. Beberapa penelitian yang tercantum dalam bahan kajian melaporkan perubahan tingkat stres dan kecemasan setelah individu mendengarkan atau membaca ayat-ayat Al-Qur'an.

Pada pola kedua, *ruqyah* ditampilkan sebagai praktik yang melibatkan penguatan keyakinan spiritual. Data yang tersedia menunjukkan bahwa praktik tersebut dikaitkan dengan munculnya rasa aman, perlindungan, ketenangan, dan penguatan keyakinan pada individu yang menjalankannya. Aspek tersebut juga ditemukan dalam uraian mengenai kesejahteraan psikologis, ketika *ruqyah* dilaporkan berkaitan dengan peningkatan rasa aman dan ketenangan dalam menghadapi berbagai kondisi kehidupan. Dalam konteks artikel Pendidikan Agama Islam, pola ini dapat ditempatkan sebagai temuan mengenai dimensi pendidikan spiritual, bukan semata-mata sebagai mekanisme pengobatan psikologis.

Pola ketiga ditunjukkan melalui pelaksanaan *ruqyah* secara konsisten dan *istiqamah*. Pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an secara berulang dan teratur dilaporkan memberikan struktur praktik spiritual yang dapat dilakukan secara rutin. Dalam bahan kajian, konsistensi membaca dan mendengarkan Al-Qur'an dikaitkan dengan ketenangan serta pengurangan kecemasan,



stres, dan depresi. Dengan demikian, keseluruhan data yang tersedia memperlihatkan tiga karakteristik utama pendekatan *ruqyah*, yaitu pembacaan Al-Qur'an, penguatan keyakinan spiritual, dan konsistensi praktik, yang dalam bahan kajian dikaitkan dengan ketenangan jiwa dan kondisi psikologis individu.



Gambar 1. Elemen Praktik *Ruqyah*

PEMBAHASAN

Hasil kajian menunjukkan bahwa *ruqyah* tidak hanya dapat dipahami sebagai praktik keagamaan yang berorientasi pada penyembuhan, tetapi juga sebagai praktik spiritual yang berpotensi berkaitan dengan ketenangan jiwa dan kondisi psikologis. Tiga unsur yang berulang dalam berbagai kajian adalah pembacaan Al-Qur'an, penguatan keyakinan spiritual, dan konsistensi praktik (*istiqamah*). Dalam perspektif Pendidikan Agama Islam, ketenangan jiwa dapat dipahami sebagai kondisi yang dibangun melalui keterlibatan individu dalam praktik keagamaan secara sadar dan berulang, sehingga praktik keagamaan berfungsi sebagai proses pembentukan kebiasaan spiritual sekaligus pengelolaan pengalaman emosional.

Temuan mengenai kecemasan relatif konsisten dengan penelitian tentang penggunaan Al-Qur'an sebagai intervensi nonfarmakologis. Ghiasi dan Keramat menunjukkan



kecenderungan positif pembacaan Al-Qur'an terhadap kecemasan, sedangkan Che Wan Mohd Rozali melaporkan manfaat pembacaan, mendengarkan, atau menghafal Al-Qur'an terhadap beberapa indikator kesehatan mental, termasuk kecemasan, depresi, dan kualitas tidur. Namun, temuan tersebut tidak dapat secara langsung digeneralisasikan sebagai bukti efektivitas seluruh bentuk *ruqyah* karena *ruqyah* juga melibatkan doa, niat, relasi spiritual, dan konteks keagamaan. Dengan demikian, hubungan *ruqyah* dengan kondisi psikologis tidak cukup dijelaskan hanya melalui aktivitas mendengarkan atau membaca Al-Qur'an.

Pada depresi dan gangguan tidur, bukti yang ditemukan lebih terbatas dan kompleks. Moulaei menunjukkan bahwa penelitian berbasis Al-Qur'an banyak membahas kecemasan, stres, dan depresi, tetapi distribusi serta kualitas bukti belum merata. Indikasi manfaat terhadap kualitas tidur juga ditemukan, tetapi berasal dari beragam aktivitas berbasis Al-Qur'an sehingga belum dapat digunakan untuk menyatakan hubungan kausal antara *ruqyah* dan perbaikan gangguan tidur. Karena itu, kekuatan evidensi untuk kecemasan, depresi, dan gangguan tidur perlu dibedakan dan tidak disamakan sebagai efek terapeutik dengan tingkat pembuktian yang sama.

Secara teoretis, temuan tersebut dapat dijelaskan melalui perspektif *religious coping* dan regulasi spiritual (Majidah & Lestari, 2023b). Pargament memandang agama sebagai sumber regulasi diri, kenyamanan emosional, keterikatan, dan pencarian makna dalam menghadapi persoalan kehidupan. Dalam kerangka ini, *ruqyah* dan pembacaan Al-Qur'an dapat menjadi sarana regulasi emosional sekaligus pemberian makna. Konsistensi (*istiqamah*) memperkuat fungsi tersebut karena praktik spiritual dilakukan secara berulang, sehingga *ruqyah* dapat dipahami bukan hanya sebagai terapi, tetapi juga sebagai proses pendidikan spiritual melalui pembiasaan dan penghayatan religius (Mufid et al., 2023). Namun, mekanisme biologis spesifik tidak dapat dinyatakan sebagai hubungan kausal apabila belum diuji secara langsung.





Kebaruan kajian ini terletak pada pengintegrasian pembacaan Al-Qur'an, penguatan keyakinan spiritual, dan *istiqamah* dalam kerangka Pendidikan Agama Islam. Literatur sebelumnya lebih banyak menempatkan pembacaan Al-Qur'an sebagai intervensi kesehatan mental (Putro et al., 2024), sementara konteks pendidikan spiritual dan kehidupan Islami belum banyak dikaji secara utuh. Kajian ini memperluas perspektif dari *therapeutic intervention* menuju *spiritual educational practice*, dengan menempatkan ketenangan jiwa tidak hanya sebagai keluaran psikologis, tetapi juga sebagai bagian dari proses pembiasaan nilai dan praktik keagamaan.

Implikasinya, Pendidikan Agama Islam perlu memperhatikan pembentukan kebiasaan spiritual dan kemampuan regulasi diri (Mufid et al., 2023), misalnya melalui tilawah, doa, refleksi keagamaan, dan pendampingan spiritual. *Ruqyah* dapat ditempatkan sebagai pendekatan spiritual komplementer, bukan pengganti diagnosis maupun penanganan profesional terhadap gangguan mental. Pendekatan ini memungkinkan praktik keagamaan diintegrasikan secara proporsional dengan perhatian terhadap kesehatan psikologis.

Keterbatasan kajian terletak pada heterogenitas penelitian dan belum meratanya bukti mengenai kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Sebagian bukti juga berasal dari penelitian tentang pembacaan atau mendengarkan Al-Qur'an, sehingga tidak seluruhnya identik dengan *ruqyah*. Penelitian selanjutnya perlu membedakan secara operasional *ruqyah*, tilawah, murottal, dan intervensi spiritual lainnya, menggunakan instrumen psikologis tervalidasi, serta menguji perubahan sebelum dan sesudah intervensi dengan kelompok pembandingan. Dengan demikian, hubungan antara praktik spiritual Islam dan kesehatan psikologis dapat diperkuat melalui bukti empiris tanpa menghilangkan dimensi religius dan edukatifnya.





KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa *ruqyah* dapat dipahami sebagai praktik pendidikan spiritual yang berkontribusi pada pembentukan ketenangan jiwa, terutama melalui tiga unsur utama, yaitu pembacaan Al-Qur'an, penguatan keyakinan spiritual, dan konsistensi praktik (*istiqamah*). Dari ketiga kondisi psikologis yang dikaji, hubungan dengan kecemasan menunjukkan bukti yang relatif lebih konsisten, sedangkan hubungan dengan depresi dan gangguan tidur masih lebih terbatas. Temuan ini menegaskan bahwa relevansi *ruqyah* tidak hanya terletak pada aspek penyembuhan, tetapi juga pada proses pembiasaan praktik keagamaan yang mendukung ketenangan batin dan regulasi emosional.

Kontribusi utama penelitian ini adalah menempatkan *ruqyah* dalam perspektif Pendidikan Agama Islam, yaitu sebagai praktik spiritual yang dapat membentuk kebiasaan religius dan mendukung ketenangan jiwa, bukan semata-mata sebagai intervensi terapeutik. Namun, karena penelitian ini merupakan kajian literatur dengan sumber yang heterogen, temuan belum dapat digunakan untuk menetapkan hubungan kausal. Penelitian selanjutnya perlu menguji secara empiris kontribusi pembacaan Al-Qur'an, keyakinan spiritual, dan *istiqamah* terhadap ketenangan jiwa dengan membedakan *ruqyah* dari tilawah, murottal, dan bentuk intervensi spiritual lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kontribusi selama proses penelitian dan penyusunan artikel ini. Apresiasi turut disampaikan kepada pengelola jurnal atas kesempatan yang diberikan untuk berkontribusi dalam pengembangan wacana ilmiah di bidang Pendidikan Islam.





REFERENSI

- Association, A. P. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. American Psychiatric Association Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Fakhirah, A. G., Tasalim, R., Mahmudah, R., & Rahman, S. (2025). Hubungan tingkat stres, gangguan tidur dan kualitas hidup dengan derajat hipertensi pada pra lansia. *Journal of Nursing Practice and Education*, 6(01), 293–304. <https://doi.org/10.34305/kjz9q321>
- Febrian, F. A. P. (2025). Zikir dalam Konteks Pengelolaan Kesehatan Mental Muslim: Kajian Konseptual Pendekatan Psiko-Spiritual. *Nexus: Journal of Cross-Disciplinary Insights*, 1(1), 1–18. <https://doi.org/10.69836/nexus.v1i1.69>
- Majidah, A. M., & Lestari, S. (2023a). Religious coping pada penghafal Al-Qur'an dalam menghadapi fase krisis seperempat baya. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 6(2), 77–94. <https://doi.org/10.15575/jpib.v6i2.24990>
- Mardiyanti, M., Yuanita, I., Pratiwi, S. M., & Widada, W. (2024). The Effects of Reciting Al-Qur'an (*Ruqyah Syar'iyah*) on Sleep Quality of Elderly People Living in a Nursing Home. *TSAQAFAH*, 20(1), 55–75. <https://doi.org/10.21111/tsaqafah.v20i1.9716>
- Mufid, A. I., Sururin, S., & Sodiq, A. (2023). Metode Pendidikan Ruhani dalam Perspektif Al-Qur'an. *Temali: Jurnal Pembangunan Sosial*, 6(2).
- Nurfajriani, W. V., Ilhami, M. W., Mahendra, A., Afgani, M. W., & Sirodj, R. A. (2024). Triangulasi data dalam analisis data kualitatif. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(17), 826–833.
- Pratiwi, N. A., Martani, R. W., & Yuniarsih, S. M. (2024). Pengaruh Psychoreligious Therapy “Murottal Al-Qur'an” terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia di Rumah Perlindungan Sosial Berbasis Masyarakat (RPSBM) Kota Pekalongan. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 7(2), 71–78.
- Putro, D. U. H., Setiawan, A., Wibowo, A. A., Sucipto, M. B., Fesanrey, R. A., & Sugandi, V. (2024). Murottal Qur'an on Anxiety and Sleep Quality of Patients Undergoing Dialysis: Scoping Review. *JKEP*, 9(1), 43–57. <https://doi.org/10.32668/jkep.v9i1.1437>
- Rahayu, W., & Kartini, F. (2024). Scoping Review: The Effect of Murottal Al-Qur'an Therapy on the Anxiety Levels of Pregnant Women Pre-Caesarean Operation. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 17(4), 1639–1647.





- Rahman, H. F., Rasid, A., Khotimah, H., Siswanto, H., & Wahid, A. H. (2022). *Ruqyah* therapy to reduce COVID-19 patients' anxiety in Indonesia. *International Journal of Health Sciences*, 6(3), 1427–1435. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6n3.12826>
- Suteja, J., Safitri, T. H., Nurrahman, A. R., & Umamah, F. N. (2023). Konseling Spiritual Berbasis Terapi *Ruqyah* Dalam Mengatasi Gangguan Kesehatan Mental. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 6(2), 131–141. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v6i2.16656>
- Ulya, N. A., Rahayu, H. S. E., & Sulistyono, D. (2023). The effect of Al-Qur'an murottal therapy on anxiety in third trimester pregnant women: Study literature reviews. *4th Borobudur International Symposium on Humanities and Social Science 2022 (BIS-HSS 2022)*, 1033–1042. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-118-0_119

