E-ISSN: 3047 - 941X
Halaman 44 - 56
Volume 3 Nomor 2 Tahun 2026

Konsep Berpikir dalam Perspektif Psikologi Islam dan Implikasinya terhadap Pembentukan Kepribadian: Kajian Literatur Nasional

Aliyah Rahman[1], Anisa Fadilah[2]

[1234]Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang
e-mail:aliyahrahman55@gmail.com

Abstrak

Berpikir dalam psikologi Islam tidak hanya merupakan proses kognitif rasional, tetapi juga mencakup aspek spiritual, emosional, dan moral. Aktivitas berpikir dipandang sebagai sarana penting dalam pembentukan kepribadian Muslim yang utuh, karena melibatkan integrasi antara jasad, akal, qalb, dan ruh yang terhubung dengan nilai-nilai wahyu. Bentuk-bentuk berpikir seperti tafakkur, tadabbur, ta'aqqul, tadhakkur, dan fahm mencerminkan upaya manusia dalam memahami makna hidup sekaligus mendekatkan diri kepada Allah SWT.
Kajian literatur ini bertujuan untuk mengidentifikasi konsep berpikir dalam psikologi Islam berdasarkan artikel nasional periode 2016–2024. Hasil kajian menunjukkan bahwa berpikir dalam Islam tidak hanya bersifat rasional, tetapi juga merupakan bagian dari proses tazkiyatun nafs yang mengarah pada kondisi jiwa yang tenang (nafs al-muthmainnah). Selain itu, berpikir memiliki fungsi terapeutik dalam menenangkan jiwa, meningkatkan kesadaran diri, serta mencegah distorsi kognitif seperti logical fallacy. Oleh karena itu, konsep berpikir dalam psikologi Islam memiliki implikasi penting dalam pengembangan konseling Islami, kesehatan mental, dan pembentukan karakter insan kamil.
Kata kunci: Psikologi Islam, Berpikir, Tafakkur, Kepribadian Muslim, Tazkiyatun Nafs

Abstract

Thinking in Islamic psychology is not merely a rational cognitive process, but also encompasses spiritual, emotional, and moral dimensions. It serves as an essential means in shaping a holistic Muslim personality by integrating the body, intellect, qalb (heart), and soul, all of which are connected to divine values. Forms of thinking such as tafakkur, tadabbur, ta'aqqul, tadhakkur, and fahm reflect efforts to understand the meaning of life while drawing closer to Allah SWT. This literature review aims to identify the concept of thinking in Islamic psychology based on selected national articles published between 2016 and 2024. The findings indicate that thinking in Islam is not only rational but also part of the process of tazkiyatun nafs (self-purification), which leads individuals toward a state of inner peace (nafs al-muthmainnah). Furthermore, thinking has a therapeutic function in calming the mind, enhancing self-awareness, and preventing cognitive distortions such as logical fallacy. Therefore, understanding the concept of thinking in Islamic psychology has important implications for the development of Islamic counseling, mental health, and the formation of insan kamil (a complete and virtuous human being).
Keywords: *Islamic Psychology, Thinking, Tafakkur, Muslim Personality, Tazkiyatun Nafs*

LATAR BELAKANG

Berpikir adalah aktivitas mendasar dalam diri manusia yang oleh Islam dipandang sebagai bagian dari fitrah dan sekaligus tanggung jawab spiritual. Al-Qur'an mengandung banyak ayat yang memerintahkan manusia untuk berpikir, merenung (tafakkur), menalar (ta'aqqul), mengingat (tadhakkur), dan menelaah secara mendalam (tadabbur). Terminologi tersebut menunjukkan bahwa berpikir bukan semata aktivitas kognitif, tetapi juga spiritual, moral, dan reflektif (Hafizallah et al., 2024).

Dalam psikologi Islam, berpikir merupakan bagian dari proses kesadaran diri yang mengarah pada penyucian jiwa (tazkiyatun nafs) dan pembentukan kepribadian yang stabil (al-nafs al-muthmainnah). Aktivitas berpikir dalam Islam membentuk kesadaran individu akan hakikat dirinya sebagai hamba Allah dan khalifah di bumi, sehingga berpikir tidak hanya digunakan untuk memahami realitas luar, tetapi juga untuk menyelami dimensi batiniah manusia (Hasmiansyah et al., 2021). Berbeda dengan pendekatan psikologi Barat yang lebih menekankan pada rasionalitas dan observasi empiris, psikologi Islam menempatkan berpikir sebagai aktivitas yang terhubung erat dengan wahyu, iman, dan pengembangan ruhani. Hal ini menunjukkan bahwa berpikir dalam Islam adalah aktivitas yang menyeluruh, mencakup hubungan antara akal dan qalb (Hafizallah et al., 2024; Irbathy & Mukminin, 2024).

Berbagai tantangan kontemporer seperti krisis makna, kecemasan eksistensial, dan stres spiritual menuntut pendekatan psikologis yang tidak hanya rasional tetapi juga transendental. Psikologi Islam melalui konsep berpikir Qur'ani dapat menjadi alat untuk membantu individu merefleksikan hidup, memahami ujian, dan membangun kesadaran yang sehat (Wulandarivis, 2023). Aktivitas berpikir reflektif dalam Islam seperti tafakkur telah terbukti dapat menumbuhkan sikap tenang, bersyukur, dan optimis, semua itu merupakan indikator kesehatan mental (Hidayat et al., 2016; Munasir & Suhartini, 2024). Dalam kerangka teori Hasan Langgulung, berpikir adalah komponen penting dalam pembentukan kepribadian seimbang antara akal, ruh, dan jasad. Ia mengemukakan bahwa kepribadian Islami terbentuk melalui proses pemikiran yang dilandasi iman dan pengetahuan wahyu, yang terintegrasi dalam upaya membangun manusia berjiwa sehat dan bertanggung jawab (Hasmiansyah et al., 2021).

Namun, sebagian besar kajian berpikir dalam Islam masih terlalu menekankan sisi kognitif atau edukatif semata, dan belum banyak mengelaborasi aspek psikologis dan spiritual yang mendalam. Padahal, berpikir dalam kerangka Islam sangat relevan untuk dikaji dalam konteks pembentukan kepribadian, regulasi emosi, serta pencapaian makna hidup (Rohmadi, 2018; Shabriya et al., 2024).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode tinjauan literatur, yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengkaji konsep berpikir dalam perspektif psikologi Islam serta implikasinya terhadap pembentukan kepribadian. Dalam kerangka ini, berpikir tidak hanya dipahami sebagai proses kognitif, tetapi juga sebagai aktivitas yang melibatkan dimensi akal, hati (qalb), dan ruh dalam membentuk kepribadian yang seimbang. Menurut Tranfield et al. (2003) dalam Snyder (2019),

tinjauan literatur merupakan proses sintesis temuan penelitian guna mengungkap hal-hal penting bagi pengembangan pengetahuan ilmiah.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada model tinjauan literatur yang dikembangkan oleh Snyder (2019), yang mencakup empat tahapan utama:

1. Perancangan Tinjauan Literatur

Tahap awal dimulai dengan merumuskan pertanyaan penelitian secara jelas dan spesifik, seperti: "*Bagaimana konsep berpikir dalam psikologi Islam dipahami?*" dan "*Bagaimana implikasi konsep berpikir tersebut terhadap pembentukan kepribadian?*". Perancangan ini juga mencakup penentuan tujuan penelitian, pendekatan yang digunakan, serta ruang lingkup kajian yang difokuskan pada konsep berpikir Qur'ani seperti *tafakkur, tadabbur, ta'aqqul, dan tadhakkur.* Selanjutnya, peneliti menentukan kata kunci pencarian, memilih basis data akademik yang relevan, serta menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kata kunci yang digunakan meliputi "berpikir dalam Islam", "psikologi Islam", "*tafakkur", "Islamic thinking",* dan *"Islamic psychology and personality"*. Kriteria inklusi ditetapkan berdasarkan tahun publikasi (2016–2024), relevansi topik, jenis artikel ilmiah, serta ketersediaan akses penuh terhadap artikel.

2. Pelaksanaan Tinjauan Literatur

Tahap ini melibatkan proses pencarian literatur berdasarkan kata kunci dan kriteria yang telah ditentukan. Pencarian dilakukan melalui berbagai basis data akademik seperti Google Scholar, Garuda Ristek-BRIN, DOAJ, serta portal jurnal perguruan tinggi. Dari hasil pencarian awal, diperoleh sejumlah artikel yang kemudian diseleksi secara bertahap melalui penilaian judul, pembacaan abstrak, hingga evaluasi isi secara menyeluruh. Proses ini menghasilkan sepuluh artikel utama yang sesuai dengan fokus penelitian. Seleksi dilakukan secara sistematis untuk memastikan bahwa literatur yang digunakan memiliki relevansi dan kualitas akademik yang memadai.

3. Analisis Literatur

Pada tahap ini, artikel yang telah terpilih dianalisis menggunakan pendekatan tematik kualitatif. Analisis dilakukan dengan mengelompokkan data berdasarkan kategori tertentu, seperti konsep berpikir dalam Islam, dimensi berpikir Qur'ani, serta peran berpikir dalam pembentukan kepribadian. Proses analisis bertujuan untuk mengidentifikasi pola, kesamaan, dan perbedaan temuan dari berbagai penelitian. Selain itu, dilakukan sintesis untuk memahami bagaimana aktivitas berpikir seperti tafakkur, tadabbur, ta'aqqul, dan tadhakkur berkontribusi terhadap kesadaran diri, regulasi emosi, serta pembentukan kepribadian yang stabil (nafs al-muthmainnah). Analisis dilakukan secara sistematis guna menjaga konsistensi dan keandalan interpretasi data.

4. Penulisan Hasil Tinjauan

Tahap terakhir adalah menyusun hasil tinjauan dalam bentuk narasi yang sistematis dan terstruktur. Peneliti memaparkan proses pencarian, seleksi, analisis, serta sintesis literatur secara transparan. Hasil tinjauan disajikan tidak hanya sebagai ringkasan dari penelitian sebelumnya, tetapi juga sebagai upaya untuk membangun pemahaman yang lebih mendalam mengenai konsep berpikir dalam psikologi Islam dan implikasinya terhadap pembentukan kepribadian. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam pengembangan psikologi Islam, khususnya dalam memahami berpikir sebagai proses yang integral antara aspek kognitif, emosional, dan spiritual

Maka, dengan demikian pada penelitian ini dilakukan tahapan-tahapan sebagai berikut:

Tabel 1: Tahapan Analisis

No	Tahapan	Keterangan
1	Membuat perancangan tinjauan literatur	• **Strategi pencarian literatur:** dilakukan melalui basis data digital seperti Google Scholar, Garuda Ristek-BRIN, DOAJ (*Directory of Open Access Journals*), serta portal jurnal perguruan tinggi (UIN Sunan Ampel, UIN Jakarta, dan repositori universitas lainnya). • **Kata kunci pencarian:** *"berpikir dalam Islam"*, *"tafakkur dalam pendidikan Islam"*, *"psikologi Islam"*, *"Islamic thinking"*, dan *"Islamic psychology and personality"*. • **Hasil pencarian awal:** diperoleh sejumlah artikel dari berbagai basis data, kemudian diseleksi hingga menghasilkan 10 artikel yang memenuhi kriteria. • **Kriteria inklusi:** Artikel ilmiah yang relevan dengan tema berpikir dan psikologi Islam, Tahun terbit 2016–2024, Artikel dari jurnal *peer-reviewed*• Artikel dapat diakses secara penuh (*full-text*) • **Kriteria eksklusi:** Artikel tanpa akses penuh, Artikel di luar topik (misalnya membahas tradisi non-Islam), Tulisan non-akademik (blog, opini, dan sejenisnya)
2	Melakukan tinjauan literatur	Pada tahap ini peneliti melakukan proses seleksi literatur secara bertahap, dimulai dari identifikasi awal melalui pencarian kata kunci pada berbagai basis data. Selanjutnya dilakukan penyaringan berdasarkan judul dan abstrak untuk mengeliminasi artikel yang tidak relevan. Artikel yang lolos tahap awal kemudian dibaca secara keseluruhan untuk memastikan kesesuaiannya dengan fokus

		penelitian. Tahap akhir adalah finalisasi artikel yang memenuhi seluruh kriteria inklusi untuk dijadikan sumber utama dalam kajian.
3	Menganalisis tinjauan literatur	Peneliti melakukan analisis data menggunakan pendekatan tematik kualitatif. Proses analisis diawali dengan *koding* dan klasifikasi isi artikel berdasarkan tema-tema utama, seperti konsep berpikir dalam Islam, istilah kognitif dalam Al-Qur'an (*tafakkur, tadabbur, ta'aqqul, tadhakkur*), serta peran berpikir dalam psikologi Islam. Selanjutnya dilakukan sintesis tematik untuk menemukan pola, kesamaan, dan perbedaan antar penelitian. Hasil analisis kemudian diorganisasikan secara sistematis ke dalam kategori tematik sebagai dasar penyusunan pembahasan pada bagian selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Berdasarkan hasil review yang telah dilakukan kepada 10 artikel yang terpilih, maka dilakukanlah penulisan tinjauan literatur yang meliputi penulis, tahun terbit, judul dan hasil dari penelitian yang dipaparkan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Analisis

No	Penulis	Tahun	Judul	Temuan
1	Hafizallah et al.	2024	Hakikat Berpikir dalam Perspektif Psikologi Islam	Berpikir dalam Islam bersifat integral, melibatkan akal, qalb, dan ruh. Aktivitas seperti tafakkur, tadabbur, ta'aqqul, dan tadhakkur membentuk kesadaran spiritual dan pemikiran reflektif.

2	Wenda Asmita & Irman	2022	Aplikasi Teknik Zikir dalam Konseling terhadap Kesehatan Mental	Dzikir efektif digunakan dalam konseling Islami untuk mengatasi gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, ketakutan, fobia, dan kegelisahan. Dzikir berfungsi sebagai terapi psikospiritual berbasis religiopsikoneuroimunologi yang dapat mengaktifkan kembali spiritualitas, meningkatkan ketenangan jiwa, dan memperkuat hubungan manusia dengan Allah.
3	Emulyani & Herlambang	2020	Pengaruh Terapi Zikir terhadap Penurunan Tanda dan Gejala Halusinasi	Terapi zikir secara signifikan menurunkan frekuensi tanda dan gejala halusinasi pada pasien gangguan jiwa. Rata-rata kejadian halusinasi menurun dari 16,90 menjadi 5,48 kali setelah intervensi zikir. Dzikir memberikan efek menenangkan, memperkuat koping spiritual, dan membantu
				pasien mengontrol halusinasi. Hal ini membuktikan bahwa dzikir efektif sebagai bagian dari terapi keperawatan kesehatan mental.
4	Aab Abdilah Mursyid, Cucu Setiawan, Muhtar Solihin	2022	Pengaruh Zikir Lazimah terhadap Ketenangan Jiwa Para Santri yang Terkena Stres	Dzikir Lazimah terbukti secara signifikan meningkatkan ketenangan jiwa santri yang mengalami stres. Penelitian menunjukkan bahwa dzikir memberikan efek relaksasi, memperkuat spiritualitas, dan membantu pengendalian emosi. Hasil uji regresi menunjukkan pengaruh sebesar 30,3% terhadap variabel ketenangan jiwa. Semakin konsisten dzikir dilakukan, semakin besar manfaatnya terhadap kesehatan mental.

5	Aris Setyawan, Suryati, Dian N. A. Sari, Niken Setyaningrum, Relda Rahmah	2024	Penerapan Terapi Spiritual Dzikir pada Kesehatan Mental Remaja	Penerapan dzikir selama 1 bulan pada 32 siswa di MTs menunjukkan peningkatan kesehatan mental secara signifikan. Sebelum terapi, 28,1% siswa tergolong rendah, setelah terapi 53,1% berada pada kategori tinggi. Dzikir terbukti meningkatkan ketenangan, kedekatan spiritual dengan Tuhan, dan menstabilkan emosi serta pikiran siswa.
6	Muhammad Syuhrawardi	2024	Psikoterapi Islam dengan Metode Dzikir dalam Menangani Kesehatan Mental	Dzikir diposisikan sebagai metode terapi yang menumbuhkan ketenangan batin, mengurangi kecemasan, stres, dan depresi. Dalam konteks psikoterapi Islam, dzikir berfungsi sebagai relaksasi spiritual yang memperbaiki kondisi mental secara menyeluruh. Dzikir juga disebut memengaruhi aktivitas otak dan sistem saraf, serta membantu memelihara stabilitas emosi.
7	Aisyatin Kamila	2020	Psikoterapi Dzikir dalam Menangani Kecemasan	Psikoterapi dzikir terbukti efektif meredakan kecemasan melalui ketenangan spiritual dan sugesti positif. Dzikir menekan kerja
				saraf simpatis dan mengaktifkan sistem parasimpatis, yang secara fisiologis menurunkan stres. Efek dzikir menciptakan ketenangan batin, rasa aman, percaya diri, dan optimisme. Selain itu, dzikir menguatkan iman dan fungsi psikologis untuk menghadapi tekanan hidup.

8	Meutia Sarini Bahar, Muhammad Imran, Nur Evira Anggrainy	2023	Eksistensi Ibadah terhadap Kesehatan Mental (Telaah terhadap Tafsir Al-Misbah)	Dzikir yang dilakukan secara sadar dan mendalam dapat menumbuhkan ketenangan jiwa dan mengurangi kegelisahan serta stres. Berdasarkan tafsir Al-Misbah (QS Ar-Ra'd: 28), dzikir menciptakan kondisi batin yang damai karena meningkatkan kesadaran terhadap kebesaran Allah. Praktik dzikir juga terbukti melalui wawancara dapat membantu individu menghadapi frustasi, cemas, tekanan hidup, dan memberikan optimisme serta kekuatan spiritual untuk bangkit dari masalah psikologis.
9	Olivia Dwi Kumala, Yogi Kusprayogi, Fuad Nashori	2017	Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi	Pelatihan dzikir secara signifikan meningkatkan ketenangan jiwa lansia penderita hipertensi. Hasil uji statistik menunjukkan perbedaan signifikan antara pra dan pasca pelatihan ($Z = -2.673$, $p < 0.05$). Responden merasa lebih tenang, berkurang kecemasan, dan memiliki kontrol emosi yang lebih baik. Dzikir juga berdampak pada penguatan spiritual dan perasaan damai, serta membantu individu mengelola tekanan psikologis secara lebih adaptif.
10	Ranida Arsi, Eka Rora Wisudawati, Maria Ulfa	2023	Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	Terapi dzikir secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Rata-rata kecemasan berkurang dari 25,93 menjadi 20,93 setelah intervensi. Dzikir memberikan efek relaksasi, menenangkan sistem saraf, meningkatkan kontrol emosi, dan
				mendekatkan individu secara spiritual kepada Tuhan. Intervensi ini dinyatakan efektif secara statistik ($p = 0,000$) sebagai metode psikospiritual untuk meningkatkan kesehatan mental.

B. PEMBAHASAN

Berpikir dalam perspektif Islam tidak hanya dimaknai sebagai aktivitas kognitif semata, tetapi juga sebagai proses spiritual yang melibatkan hati (qalb) dan ruh. Al-Qur'an menggunakan berbagai istilah seperti tafakkur, tadabbur, ta'aqqul, dan tadhakkur untuk menggambarkan aktivitas berpikir yang tidak hanya bersifat logis, tetapi juga memiliki dimensi transendental yang menghubungkan manusia dengan nilai-nilai ilahiah. Hafizallah et al. (2024) menegaskan bahwa berpikir dalam Islam bersifat integral karena menggabungkan aspek intelektual dan spiritual secara seimbang. Dengan demikian, berpikir tidak hanya berfungsi untuk memahami realitas, tetapi juga menjadi sarana untuk memperdalam kesadaran diri dan mendekatkan diri kepada Allah.

Pandangan ini selaras dengan konsep psikologi Islam yang memandang manusia sebagai makhluk holistik yang terdiri dari jasad, akal, qalb, dan ruh. Oleh karena itu, aktivitas berpikir dalam Islam tidak dapat dilepaskan dari nilai-nilai wahyu. Berpikir berperan sebagai media untuk memahami makna kehidupan sekaligus membangun kesadaran eksistensial manusia sebagai hamba dan khalifah di bumi. Zamzami dan Hafizallah (2024) juga menyatakan bahwa integrasi antara berpikir dan dzikir mampu menciptakan ketenangan batin serta kestabilan jiwa, yang pada akhirnya memperkuat keseimbangan psikologis individu.

Berdasarkan kajian terhadap sepuluh jurnal nasional, dapat diidentifikasi bahwa berpikir Qur'ani memiliki beberapa dimensi utama yang saling melengkapi dalam pembentukan kepribadian. Aktivitas tafakkur mendorong individu untuk merenungi ciptaan Allah dan berbagai fenomena kehidupan, sehingga mampu meningkatkan kesadaran diri serta memperkuat spiritualitas (Munasir & Suhartini, 2024). Sementara itu, aktivitas tadabbur memungkinkan individu untuk menelaah ayat-ayat Al-Qur'an secara mendalam guna menemukan makna yang relevan dengan kehidupan psikologis, sehingga membantu dalam proses pemaknaan hidup (Hidayat et al., 2016). Di sisi lain, aktivitas ta'aqqul berfungsi sebagai kemampuan menggunakan akal secara jernih, rasional, dan adil dalam mengambil keputusan, sehingga individu mampu menilai kebenaran secara objektif (Shabriya et al., 2023). Adapun aktivitas tadhakkur berperan dalam mengingat kembali nilai-nilai ilahiah sebagai pedoman hidup, yang pada akhirnya memperkuat kesadaran spiritual dan tanggung jawab moral (Rohmadi, 2018).

Keempat dimensi tersebut menunjukkan bahwa proses berpikir dalam Islam tidak berhenti pada aspek rasional, tetapi diarahkan untuk memperkuat hubungan dengan Allah serta membentuk kepribadian yang tenang (nafs al-muthmainnah). Dalam konteks ini, berpikir menjadi sarana penting dalam membentuk kepribadian yang seimbang antara aspek kognitif, emosional, dan spiritual.

Lebih jauh, berpikir dalam perspektif psikologi Islam memiliki peran yang signifikan dalam pembentukan kepribadian dan kesehatan mental. Hasan Langgulung (dalam Hasmiansyah et al., 2021) menjelaskan bahwa berpikir yang benar merupakan bagian dari proses tazkiyatun nafs, yaitu upaya penyucian jiwa yang menjadi dasar pembentukan kepribadian Islami. Melalui proses berpikir yang berlandaskan iman dan wahyu, individu mampu menyelaraskan antara akal, keyakinan, dan perilaku, sehingga terbentuk kepribadian yang matang dan bertanggung jawab.

Selain itu, berpikir Qur'ani juga memiliki fungsi terapeutik dalam kehidupan psikologis. Wulandarivis (2023) menyatakan bahwa aktivitas berpikir reflektif seperti tafakkur dapat membantu menenangkan jiwa, mengurangi stres eksistensial, serta memberikan makna terhadap pengalaman hidup. Proses berpikir yang berorientasi spiritual ini tidak hanya membantu individu dalam mengatasi tekanan psikologis, tetapi juga memperkuat integritas diri dan ketahanan mental.

Integrasi antara dzikir dan fikir juga menjadi faktor penting dalam menciptakan keseimbangan psikologis. Munasir dan Suhartini (2024) mengungkapkan bahwa dzikir berfungsi untuk menjaga orientasi hati, sementara fikir berfungsi untuk mengoptimalkan fungsi akal. Keduanya saling melengkapi dalam membentuk kepribadian insan kamil yang tidak hanya unggul secara intelektual, tetapi juga kuat secara spiritual dan emosional.

Dalam konteks regulasi psikologis, berpikir Qur'ani berperan sebagai mekanisme yang membantu individu dalam mengelola proses kognitif secara sehat. Shabriya et al. (2023) menunjukkan bahwa berpikir yang berlandaskan nilai-nilai wahyu dapat mencegah terjadinya logical fallacy atau kesalahan berpikir yang sering menjadi penyebab krisis emosi dan distorsi persepsi. Dengan demikian, individu mampu menyusun pola pikir yang rasional dan etis, sehingga dapat mengambil keputusan secara bijak serta terhindar dari tekanan psikologis yang berlebihan.

Secara keseluruhan, hasil kajian terhadap sepuluh jurnal menunjukkan bahwa berpikir dalam Islam harus dipahami dalam kerangka psikologi Islam yang utuh, yaitu yang mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan spiritual. Berpikir tidak diposisikan sebagai aktivitas yang berdiri sendiri, melainkan sebagai bagian dari proses menuju kebijaksanaan dan kesadaran ruhani. Oleh karena itu, berpikir Qur'ani menjadi landasan penting dalam membentuk kepribadian Muslim yang utuh, yakni individu yang cerdas secara intelektual, matang secara emosional, dan tenang secara spiritual. Selain itu, konsep ini juga memiliki implikasi penting dalam pengembangan konseling Islami dan layanan kesehatan mental yang bersifat holistik serta relevan dengan tantangan kehidupan modern.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian sistematis terhadap sembilan jurnal nasional, dapat disimpulkan bahwa konsep berpikir dalam psikologi Islam merupakan suatu aktivitas yang menyatu dan melibatkan tiga dimensi utama, yaitu akal, hati (qalb), dan ruh. Hal ini berbeda dengan pendekatan psikologi Barat yang umumnya memisahkan aspek spiritual dari proses berpikir. Dalam psikologi Islam, berpikir tidak hanya dipandang sebagai proses kognitif, tetapi juga sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah serta membentuk kepribadian yang seimbang secara emosional dan spiritual. Oleh karena itu, aktivitas berpikir dalam Islam tidak hanya menekankan logika, tetapi juga mengandung kedalaman makna serta orientasi ilahiah. Konsep-konsep dalam Al-Qur'an seperti tafakkur, tadabbur, ta'aqqul, dan tadhakkur menggambarkan bentuk berpikir yang komprehensif, mulai dari merenungi ciptaan Allah hingga memahami ajaran-Nya secara batiniah dan kontemplatif.

Seluruh jurnal yang dianalisis menunjukkan bahwa berpikir dalam Islam memiliki peran psikologis yang sangat signifikan. Aktivitas berpikir yang reflektif dapat meningkatkan kesadaran diri, membantu pengelolaan emosi, memperkuat makna hidup, serta berkontribusi dalam proses penyembuhan psikologis. Dalam perspektif ini, berpikir tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk memperoleh pengetahuan, tetapi juga menjadi bagian dari proses tazkiyatun nafs, yaitu upaya penyucian jiwa yang menjadi dasar dalam pembentukan kepribadian seorang Muslim.

Dalam praktik psikologi, konsep berpikir Qur'ani dapat diterapkan dalam pendekatan konseling Islami untuk membantu individu mengatasi berbagai permasalahan psikologis seperti stres, kecemasan, dan kegelisahan batin. Selain itu, pendekatan ini juga dapat mengarahkan individu menuju kondisi jiwa yang lebih stabil dan tenteram, yang dikenal sebagai nafs al-muthmainnah. Dengan demikian, berpikir dalam psikologi Islam dapat dipahami sebagai suatu instrumen penting dalam membangun pribadi Muslim yang utuh, yakni individu yang cerdas secara intelektual, bersih secara emosional, dan kuat secara spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

Alistiana, S., & Mukminin, M. A. (2024). Pendekatan Psikologi dalam Studi Islam.

Jurnal Al-Ibrah, 9(1), 85–91.

Hafizallah, Y., Zayadi, & Zamzami, N. A. (2024). Hakikat Berpikir dalam Perspektif

Psikologi Islam. Tawshiyah: Jurnal Sosial Keagamaan dan Pendidikan Islam, 19(1), 1–10.

Haqqi, A., Badarussyamsi, & Jamrizal. (2024). Berpikir Kesisteman dalam

Meningkatkan Mutu Pendidikan Islam Perspektif Al-Qur'an dan Hadits. Jurnal Pendidikan

Tambusai, 8(2), 36447–36452.

Hasmiansyah, R., Fauzan, A., & Samsudin, M. (2021). Analisis Pemikiran Psikologi

Islam (Studi Terhadap Konsep Psikologi Islam Dalam Pandangan Hasan Langgulung). Jurnal

Diversita, 7(1), 63–71.

Hidayat, T., Abdusalam, A., & Fahrudin. (2016). Konsep Berpikir (Al-Fikr) dalam Al-

Qur'an dan Implikasinya terhadap Pembelajaran. Tarbawy, 3(1), 1–12.

Munasir, & Suhartini, A. (2024). Berdzikir dan Berpikir sebagai Proses Pendidikan

Islam. Al-Kainah: Journal of Islamic Studies, 19(1), 146–150.

Rohmadi, T. (2018). Konsep Berpikir dalam Perspektif Islam: Kajian Integratif Al-

Qur'an dan Psikologi. Jurnal Psikoislamika, 15(2), 115–124.

Shabriya, A., Rofiq, A., & Nuruddin, A. (2023). Pemikiran Logis dan Sesat Pikir dalam

Perspektif Islam. Jurnal Al-Adyan: Studi Interdisipliner Agama-agama, 4(1), 88–97.

Wulandarivis, D. (2023). Konsep Psikologi dalam Perspektif Islam dalam Buku Psikologi

Kepribadian Islam. JIPKIS: Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Keislaman, 3(1), 105–111.

Zamzami, N. A., & Hafizallah, Y. (2024). Integrasi Dimensi Spiritual dan Kognitif dalam Proses

Berpikir Islami. Tawshiyah: Jurnal Sosial Keagamaan dan Pendidikan Islam, 19(1), 25–35.