

TAFAKKUR DALAM TAFSIR NURUL QURAN: KESADARAN INTEGRATIF DAN KRISIS SPIRITUAL MODERN

Anwar Rafiudin, Muhammad Babul Ulum

Sekolah Tinggi Agama Islam Sadra, Indonesia

rafiudinanwar@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini ingin memahami konsep *tafakkur* dalam *Tafsir Nurul Quran* karya *Kamāl Faqīh Īmānī* dan melihat bagaimana konsep ini relevan dengan masalah kehidupan modern. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan tafsir tematik-konseptual. Data yang dikumpulkan berupa ayat-ayat *Al-Qur'an* yang berhubungan dengan *tafakkur* dan istilah terkait, yang kemudian dianalisis secara menyeluruh. Berdasarkan penelitian ini, dijelaskan bahwa *tafakkur* bukan hanya tentang berpikir rasional, melainkan proses refleksi yang mendalam yang menggabungkan dimensi spiritual, intelektual, dan moral. Konsep *tafakkur* ini mencakup perenungan terhadap ayat-ayat kauniyyah dan qauliyyah, penalaran berbasis wahyu, serta internalisasi nilai dalam tindakan etis. *Tafakkur* juga membentuk struktur kesadaran yang menyeluruh, yang meliputi dimensi eksistensial, kosmik, epistemologis, moral, dan spiritual. Dalam kehidupan modern, *tafakkur* sangat relevan sebagai dasar untuk memperbarui pola pikir manusia dalam menghadapi krisis makna, disorientasi nilai, dan degradasi moral yang disebabkan oleh dominasi rasionalitas instrumental dan budaya instan. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan *tafakkur* sebagai model kesadaran integratif yang sistematis dan sebagai paradigma reflektif *Qur'ānī* untuk menjawab krisis spiritual modern.

Kata Kunci: *tafakkur; tafsir nurul quran; kesadaran integrative; krisis spiritual modern; refleksi qur'ani*

TAFAKKUR IN TAFSIR NURUL QURAN BY KAMĀL FAQĪH ĪMĀNĪ: INTEGRATIVE STRUCTURE OF CONSCIOUSNESS AND ITS RELEVANCE TO THE MODERN SPIRITUAL CRISIS

Abstract

This study aims to understand the concept of *tafakkur* in *Kamāl Faqīh Īmānī's Tafsir Nurul Quran* and examine its relevance to modern life issues. This study employed a qualitative method with a thematic-conceptual tafsir approach. The data collected consisted of *Qur'anic* verses and related terms, which were then analyzed comprehensively. Based on this research, it is explained that *tafakkur* is not merely about rational thinking, but rather a process of deep reflection that combines spiritual, intellectual, and moral dimensions. This concept of *tafakkur* encompasses contemplation of *kauniyyah* and *qauliyyah* verses, revelation-based reasoning, and the internalization of values in ethical actions. *Tafakkur* also forms a comprehensive structure of consciousness, encompassing existential, cosmic, epistemological, moral, and spiritual dimensions. In modern life, *tafakkur* is highly relevant as a basis for renewing human thought patterns in the face of the crisis of meaning, disorientation of values, and moral degradation caused by the dominance of instrumental rationality and instant culture. This research contributes to the development of *tafakkur* as a systematic integrative model of awareness and as a reflective paradigm of the *Qur'ānī* to address the modern spiritual crisis.

Keywords: *tafakkur; tafsir nurul quran; integrative awareness; modern spiritual crisis; qur'anic reflection*

PENDAHULUAN

Percepatan teknologi dan dominasi rasionalitas instrumental dalam era modern telah melahirkan distraksi digital yang melemahkan refleksi mendalam. Kondisi ini menimbulkan *crisis of meaning* atau kekosongan orientasi hidup, yang berdampak pada kesehatan mental dan spiritual manusia. Sejumlah penelitian psikologi menunjukkan bahwa praktik reflektif seperti *mindfulness* mampu meningkatkan kesejahteraan mental, namun pendekatan tersebut cenderung bersifat terapeutik dan belum mengintegrasikan dimensi teologis, ontologis, dan moral secara utuh. Dalam tradisi Islam, praktik reflektif telah lama dikenal melalui konsep *tafakkur*, *tadabbur*, dan *tadhakkur*, yang menekankan keterhubungan antara akal, hati, dan kesadaran spiritual.

Kajian-kajian sebelumnya mengenai *tafakkur* umumnya berfokus pada perspektif psikologi Islam, epistemologi *Al-Qur'an*, serta pendidikan reflektif. Beberapa penelitian memaknai *tafakkur* sebagai refleksi spiritual-intelektual berorientasi tauhid, sarana transformasi kesadaran, dan pengalaman eksistensial yang terkait dengan tanda-tanda Ilahi dalam sains maupun teknologi. Namun, kajian tersebut belum merumuskan *tafakkur* sebagai struktur kesadaran integratif secara sistematis, serta belum menelaah konstruksinya dalam karya tafsir tertentu. Di sinilah letak kontribusi baru yang ingin dijawab: bagaimana *tafakkur* dipahami dan dikonstruksi dalam *Tafsir Nurul Quran*, yang secara khas mengintegrasikan dimensi kognitif, moral, spiritual, dan sosial dalam pendekatan reflektif?

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan akan paradigma reflektif yang tidak hanya bersifat terapeutik, tetapi juga teologis-praktis. *Tafsir Nurul Quran* dipilih sebagai objek kajian karena karakteristiknya yang khas dalam mengonstruksi ayat-ayat *Al-Qur'an* melalui pendekatan yang mengintegrasikan dimensi kognitif, moral, dan spiritual secara sistematis. Berbeda dengan tafsir klasik yang cenderung bersifat legal-formalistik, karya *Kamāl Faqīh Īmānī* ini menawarkan struktur kesadaran yang adaptif bagi manusia modern yang mengalami disorientasi akibat dominasi rasionalitas instrumental dan distraksi digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis studi kepustakaan (*library research*). Desain penelitian yang diterapkan adalah metode tafsir tematik tokoh (*maudhu'ī bi al-shakhsīyah*), yang secara spesifik membedah konstruksi pemikiran *Kamāl Faqīh Īmānī* mengenai konsep *tafakkur*. Objek material dalam kajian ini adalah teks *Al-Qur'an*, sedangkan objek formalnya adalah perspektif *Tafsir Nurul Quran*. Fokus penelitian diarahkan pada penggalan struktur kesadaran integratif yang mencakup dimensi kognitif, moral, spiritual, dan sosial dalam proses refleksi manusia modern.

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah kitab *Tafsir Nurul Quran* karya *Kamāl Faqīh Īmānī*. Untuk memperkuat analisis dan perbandingan, digunakan sumber data sekunder yang merepresentasikan kerangka tafsir klasik seperti *Tafsir al-Tabarī* karya Ibn Jarir al-Tabarī, serta tafsir kontemporer seperti *Tafsir Al-Misbah* karya M. Quraish Shihab. Instrumen pengumpulan data dilakukan melalui teknik studi dokumentasi dengan menelusuri literatur-literatur terkait yang memiliki relevansi tematik terhadap diskursus *tafakkur* dan rasionalitas spiritual.

Teknik pengambilan sampel ayat dilakukan secara *purposive sampling* untuk mendapatkan data yang paling representatif terhadap struktur kesadaran integratif. Kriteria pemilihan didasarkan pada ayat-ayat yang mengandung akar kata *fakara* (فكر) serta istilah reflektif pendamping. Berdasarkan 7 kelompok ayat yang merepresentasikan 7 dimensi utama: dimensi eksistensial diri (QS. *Ar-Rūm*: 8), kosmologis (QS. *Ar-Ra'ad*: 3), verifikasi kenabian (QS. *Al-A'raf*: 184), etika sosial-ekonomi (QS. *Al-Baqarah*: 219-220), respons terhadap wahyu (QS. *Al-Hasbr*: 21), sinergi spiritual (QS. *Ali Imran*: 190-191), dan hermeneutika teks (QS. *Šad*: 29).

Teknik analisis data menggunakan pendekatan deskriptif-analitis yang dijalankan melalui prosedur sistematis. Tahapan analisis dimulai dengan identifikasi dan klasifikasi ayat-ayat berdasarkan tema, diikuti dengan pembedahan penafsiran dalam *Tafsir Nurul Quran*. Langkah selanjutnya adalah melakukan komparasi dengan tafsir lintas era guna menemukan karakteristik unik dari pemikiran *Kamal Faqih Imani*. Tahapan akhir melibatkan sintesis konsep untuk merumuskan struktur kesadaran *tafakkur* yang utuh, yang kemudian dikritisi secara filosofis untuk mengungkap implikasi praktisnya terhadap fenomena *crisis of meaning* di era digital. Proses ini memastikan hasil penelitian dapat direplikasi secara metodologis dalam studi tokoh maupun tema tafsir lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan metode yang telah diuraikan, pembahasan berikut ini akan membahas secara terperinci penafsiran ayat-ayat mengenai *tafakkur* dalam *Tafsir Nurul Quran*, kemudian dilanjutkan dengan analisis konseptual untuk mengidentifikasi struktur kesadaran integratif yang terkandung di dalamnya. Menurut *Tafsir Nurul Quran*, terdapat klasifikasi ayat-ayat *Al-Qur'an* yang di dalamnya memuat terminologi *tafakkur* (يتفكرون – يتدبرون – يعقلون – تفكر, dan makna kontemplatif sejenis) yang menunjukkan aktivitas berpikir mendalam, merenung, dan mengambil pelajaran dari tanda-tanda Allah. Ayat-ayat yang dianalisis adalah sebagai berikut: QS. *Ar-Rūm*: 8, QS. *Ar-Ra'ad*: 3, QS. *Al-A'raf*: 184, QS. *Al-Baqarah*: 219–220, QS. *Al-Hasyr*: 21, QS. *Ali Imran*: 190–191, dan QS. *Šad*: 29.

Tafsir tematik atas ayat-ayat *Al-Qur'an* terkait *tafakkur*

Berdasarkan penafsiran dalam *Tafsir Nurul Quran*, ayat-ayat *Al-Qur'an* yang mengandung terminologi *tafakkur* dapat diklasifikasikan dan dianalisis sebagaimana berikut:

1. QS. *Ar-Rūm* ayat 8

أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنفُسِهِمْ مَا خَلَقَ اللَّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُّسَمًّى ۗ وَإِنَّ كَثِيرًا مِّنَ النَّاسِ بِلِقَائِ رَبِّهِمْ لَكٰفِرُونَ ﴿٨﴾

“Dan tidakkah mereka memikirkan tentang (kejadian) diri mereka? Allah tidak menciptakan langit dan bumi dan apa yang ada di antara keduanya kecuali dengan (tujuan) yang benar dan untuk waktu yang ditentukan. Dan sesungguhnya sebagian besar manusia benar-benar mengingkari pertemuan dengan Tuhannya.”

Berdasarkan *Tafsir Nurul Quran*, *tafakkur* dalam QS. *ar-Rūm* [30]: 8 dapat dipahami sebagai kritik *Qur'ani* terhadap krisis kesadaran manusia yang terjebak dalam rasionalitas material dan orientasi duniawi. Meskipun *Al-Tabari* telah menekankan bukti rasional mengenai kemungkinan kebangkitan dan M. Quraish Shihab menyoroti implikasi moral-psikologis dari penyangkalan akhirat, *Kamal Faqih Imani* menunjukkan bahwa akar utama penyangkalan

manusia sesungguhnya terletak pada kegagalan *tafakkur*, yang mengakibatkan manusia kehilangan kemampuan untuk membaca keteraturan kosmos, memahami tujuan penciptaan, dan menyadari keterbatasan eksistensinya di hadapan *ma'ad*.

2. QS. *Ar-Ra'd* ayat 3

وَهُوَ الَّذِي مَدَّ الْأَرْضَ وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنْهَارًا وَمِنْ كُلِّ الشَّجَرِ جَعَلَ فِيهَا زَوْجَيْنِ اثْنَيْنِ يُغْشَى اللَّيْلَ النَّهَارَ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٣﴾

“Dan Dialah yang membentangkan bumi, dan menjadikan gunung-gunung dan sungai-sungai di dalamnya, dan memasukkan padanya dua pasang buah-buahan yang masing-masing jenisnya. Dia menutupi siang dengan malam. Sesungguhnya pada semua itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berpikir.”

Berangkat dari *Tafsir Nurul Quran*, QS. *ar-Ra'd* [13]: 3 tidak hanya menghadirkan alam sebagai dalil kosmologis atas kekuasaan Allah sebagaimana ditekankan *Al-Tabari*, ataupun sebagai dasar kesadaran etis-ekologis manusia modern sebagaimana dikembangkan M. Quraish Shihab, tetapi secara lebih mendasar mengkritik cara pandang manusia yang memisahkan observasi ilmiah dari kesadaran spiritual, sehingga “*li qawmin yatafakkarun*” disintesis sebagai seruan menuju kesadaran integral bahwa keteraturan bumi, gunung, sungai, kehidupan tumbuhan, dan siklus kosmos bukan sekadar fenomena empiris, melainkan medium reflektif yang menuntut manusia melampaui rasionalitas mekanis menuju penghayatan eksistensial atas kehadiran, hikmah, dan kehendak Ilahi.

3. QS. *Al-A'raf* ayat 184

أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا مَا بِصَاحِبِهِمْ مِنْ جِنَّةٍ إِنْ هُوَ إِلَّا نَذِيرٌ مُّبِينٌ ﴿١٨٤﴾

“Apakah mereka tidak berpikir dengan sungguh-sungguh bahwa tidak ada kegilaan pada teman mereka (Muhammad Saw.)? Dia (Muhammad itu) tidak lain hanyalah seorang pemberi peringatan dan pemberi penjelasan.”

Berdasarkan *Tafsir Nurul Quran*, QS. *al-A'raf* [7]: 184 dapat dilihat sebagai kritik terhadap kegagalan manusia dalam memahami kebenaran yang sebenarnya dekat dan nyata, karena meskipun *Al-Tabari* menekankan *tafakkur* sebagai penalaran objektif yang seharusnya meniadakan tuduhan kegilaan terhadap Nabi karena integritas hidupnya, dan M. Quraish Shihab menjelaskan pengaruh mitos serta konstruksi psikologis-sosial Arab Jahiliyah dalam menolak wahyu, *Tafsir Nurul Quran* menunjukkan bahwa penyebab penolakan kaum musyrik bukanlah kurangnya bukti rasional, tetapi pada matinya *tafakkur* sebagai kesadaran reflektif yang menghubungkan pengalaman, akal, dan keterbukaan batin terhadap kebenaran.

4. QS. *Al-Baqarah*: 219–220

يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنْعٌ لِلنَّاسِ وَأَنْفُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا وَيَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلِ الْعَفْوَ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١٩﴾ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْيَثْمِ قُلِ إِصْلَاحٌ لَهُمْ خَيْرٌ وَإِنْ تُخَالِطُوهُمْ فَإِخْوَانُكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ الْمُفْسِدَ مِنَ الْمُصْلِحِ وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ لَأَعْتَبْتَكُمْ إِنْ اللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٢٢٠﴾

“Mereka bertanya kepadamu tentang *khumar* dan judi. Katakanlah: "Pada keduanya terdapat dosa besar dan (ada) manfaat bagi manusia, tetapi dosa keduanya lebih besar daripada manfaatnya." Mereka bertanya kepadamu tentang apa yang harus mereka infakkan. Katakanlah: "Apa saja yang dapat dibelanjakan." Demikianlah Allah menjelaskan ayat-ayat-Nya kepadamu, agar kamu berpikir. (Renungkan) dunia ini

dan Akhirat. Dan mereka bertanya kepadamu tentang anak yatim. Katakan: 'Untuk lebih baik bagi mereka (urusan mereka); dan jika kamu menjadi rekan mereka, mereka adalah milikmu saudara-saudara. Allah mengetahui dengan baik siapa yang membuat kerusakan dari orang yang berdamai; dan jika Dia menghendaki, Dia pasti akan menyulitkan Anda. Sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana."

Berdasarkan *Tafsir Nurul Quran*, QS. *al-Baqarah* [2]: 219–220 dapat disimpulkan sebagai kritik terhadap kesadaran manusia yang tidak mampu mempertimbangkan dampak moral dan sosial dari penggunaan akal, harta, dan hubungan kemanusiaan. Meskipun *Al-Tabari* menekankan *tafakkur* sebagai alat untuk memahami hukum, bahaya *khamr* dan *maysir*, serta petunjuk syariat dalam merawat anak yatim, dan M. Quraish Shihab mengkaitkannya dengan refleksi etis serta tanggung jawab sosial, *Tafsir Nurul Quran* menunjukkan bahwa inti ayat ini terletak pada pembentukan kesadaran integral yang mampu melampaui kepentingan material dan kesenangan sementara menuju pertimbangan ruhani, pengendalian diri, dan dukungan nyata kepada kesejahteraan manusia, khususnya kelompok rentan seperti anak yatim.

5. QS. *Al-Hasyr* ayat 21

لَوْ أَنْزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَرَأَيْنَاهُ خَاشِعًا مُتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ



"Seandainya Kami turunkan *Al-Qur'an* ini atas sebuah gunung, pasti kamu akan melihatnya tunduk terpecah belah disebabkan ketakutannya kepada Allah. Demikianlah perumpamaan-perumpamaan itu Kami buat untuk manusia agar mereka mau merenungkan."

QS. *al-Hasyr* [59]: 21 *Tafsir Al-Tabari*, *Tafsir Al-Misbah*, dan *Tafsir Nurul Quran* menegaskan bahwa *tafakkur* merupakan proses kesadaran mendalam yang lahir dari perenungan terhadap kedahsyatan wahyu; *Al-Tabari* menampilkan gunung sebagai simbol makhluk kokoh yang tetap tunduk dan hancur di hadapan *Al-Qur'an* sehingga manusia semestinya lebih mampu mengambil pelajaran moral dan teologis, Quraish Shihab memperluasnya dengan menyoroti kerasnya hati manusia modern yang gagal tersentuh wahyu akibat enggan berpikir dan kehilangan sensitivitas spiritual, sedangkan *Tafsir Nurul Quran* memandang ayat ini sebagai penegasan bahwa *tafakkur* bukan sekadar aktivitas intelektual, melainkan kesadaran eksistensial yang mengguncang batin, menumbuhkan kekhayalan, dan mengubah orientasi hidup manusia agar wahyu tidak berhenti pada tingkat bacaan dan pengetahuan, tetapi benar-benar dihayati sebagai kekuatan transformasi moral dan spiritual.

Al-Tabari memahami *tafakkur* sebagai cara untuk membuktikan keyakinan secara logis dan rasional. Ia berfokus pada tanda-tanda kekuasaan Allah untuk memperkuat iman. Sementara itu, M. Quraish Shihab menekankan pentingnya *tafakkur* dalam membentuk kepekaan moral dan kesadaran diri manusia. *Kamal Faqih Imani* memiliki pandangan yang berbeda. Menurutnya, *tafakkur* bukan hanya proses berpikir biasa, tetapi cara untuk menyucikan kesadaran dengan menggabungkan akal, hati, dan pengalaman hidup.

Perbedaan pandangan ini terlihat jelas dalam penafsiran QS. *Al-Hasyr*: 21. Jika pendekatan rasional hanya berhenti pada pengakuan akan keagungan *Al-Qur'an*, *Kamal Faqih Imani* berpendapat bahwa *tafakkur* yang sebenarnya harus dapat mengguncang hati dan melahirkan perubahan spiritual. Misalnya, gambaran gunung yang hancur karena takut kepada Allah tidak hanya dianggap sebagai simbol kekuasaan Tuhan. Namun, juga sebagai kritik

terhadap hati manusia yang masih keras dan tidak mau berubah meskipun telah mengetahui kebenaran.

6. QS. *Al-Imran* 3:190-191

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ ﴿١٩٠﴾ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿١٩١﴾

“*Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi serta perubahan malam dan siang, terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal. Barangsiapa mengingat Allah ketika berdiri, duduk, dan berbaring, serta merenungi penciptaan langit dan bumi, (sambil berkata dengan sungguh-sungguh), "Wahai Tuhan kami! Tidaklah Kau ciptakan (semua) ini dengan sia-sia! Maha Agung Engkau! Selamatkanlah kami dari siksa api neraka."*

Dalam QS. *Al-Imran* ayat 190–191, *Al-Tabari*, M. Quraish Shihab, dan *Tafsir Nurul Quran* menegaskan bahwa *tafakkur* adalah jalan utama menuju tauhid dan kesadaran spiritual. *Al-Tabari* menyoroti bahwa perenungan atas keteraturan langit, bumi, pergantian malam dan siang mengarahkan manusia untuk mengenali kebijaksanaan dan kekuasaan Allah. Lebih lanjut, *tafakkur* berarti menggunakan akal untuk membaca tanda-tanda Tuhan dan menyadari bahwa semua rezeki, kehidupan, serta ketetapan berada di bawah kehendak-Nya.

Quraish Shihab memperluas makna tersebut sebagai refleksi eksistensial yang mengaitkan akal, hati, dan kesadaran batin. Dengan begitu, manusia tidak sekadar memandang alam secara rasional, melainkan juga merasakan kehadiran Ilahi di balik keteraturannya. Adapun *Tafsir Nurul Quran* menilai sinergi antara *dhikr* dan *tafakkur* sebagai proses penyucian kesadaran. Perpaduan ini mengubah pengamatan terhadap alam menjadi *ma'rifah*, menegaskan bahwa setiap ciptaan tidak sia-sia, serta membentuk manusia *ulū al-albab* yang mampu memadukan refleksi intelektual, ketundukan spiritual, dan tanggung jawab moral dalam kehidupannya.

7. QS. *Ṣād* [38]: 29

كُتِبَ لَكَ أَنْ تَرْتَلَّهُ إِلَيْكَ مُبْرَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُوا الْأَلْبَابِ ﴿٢٩﴾

“(*Al-Qur'an*) adalah kitab yang diberkahi, yang Kami turunkan kepadamu, agar mereka merenungkan ayat-ayatnya, dan agar orang-orang yang berakal mengambil pelajaran.”

Dalam *Tafsir al-Tabari*, *Tafsir al-Miṣbah*, dan *Tafsir Nurul Quran*, QS. *Ṣād* [38]: 29 ditegaskan lagi bahwa *Al-Qur'an* bukan sekadar buku bacaan, melainkan sumber keberkahan yang diturunkan untuk dipahami secara mendalam. Keterlibatan manusia harus melalui *tadabbur*, yakni kesadaran batin yang menyatukan akal, hati, dan tindakan. *Al-Tabari* menyoroti fungsi *Al-Qur'an* sebagai *hujjah* dan pedoman normatif yang harus direnungkan secara mendalam agar terlepasikan petunjuk. Quraish Shihab menyatakan *tadabbur* sebagai proses menyaring pikiran sehingga arang ia sampai ke intisari kebenaran dan pemahaman tauhid. Sementara *Kamāl Faqih Imāni* memperluas narasi tersebut menjadi transformasi eksistensial; ia menolak pandangan simplistik bahwa *Al-Qur'an* hanyalah objek intelektual. Ia menegaskan bahwa *tafakkur* merupakan mekanisme spiritual-etis yang membangunkan nurani, menuntun

manusia pada tujuan penciptaannya, dan mendorong terciptanya orientasi hidup yang adil, sadar, dan bertanggung jawab.

Analisis kritis-epistemologis terhadap konstruksi *tafakkur* dalam *Tafsir Nurul Quran*

Keragaman arti dari akar kata “*fakara*” menunjukkan bahwa *tafakkur* tidak hanya soal berpikir biasa. Ini adalah proses yang membuat akal manusia yang tadinya berpotensi menjadi lebih sadar dan reflektif. *Tafakkur* juga menjadi pusat yang mengatur cara-cara berpikir, yaitu *ta’aqul*, *tadabbur*, *tadbakkur*, dan *ta’abbur*. Semua ini bekerja sama untuk membentuk kesadaran religius yang lebih mendalam. Dalam proses ini, *tafakkur* bekerja secara besar, mengubah cara manusia berpikir dari sekadar kapasitas (*al-fikrah*) menjadi tindakan nyata (*at-tafakkur*). Lalu, seseorang mengembangkan maknanya (*al-fikr*) sampai akhirnya menjadi bagian dari karakter insan (*fakir*). Ini berarti *tafakkur* adalah cara manusia memahami dan mengalami spiritualitas yang lebih dalam. Misalnya, bentuk imperatif (*tafakkaru*) mengandung dimensi normatif (tuntutan wahyu), sedangkan bentuk kontinu (*tatafakkarūna*) merepresentasikan habituasi kognitif. Tanpa membedakan fungsi ini, *tafakkur* berisiko direduksi menjadi sekadar “*aktivitas berpikir*”, padahal dalam *Al-Qur’an* ia juga berfungsi sebagai mekanisme pembentukan kesadaran religius.

Tabel 1. *Wujūh* (Keragaman Makna Satu Akar Lafaz)

No	Mufradah	Transliterasi	Makna
1.	الفكرة	<i>Al-fikrah</i>	Potensi akal (pikiran) yang mengantarkan manusia untuk mengetahui sesuatu yang dapat diketahui. Ia merupakan kemampuan dasar intelektual sebelum dioperasikan.
2.	التَّفَكُّرُ	<i>At-tafakkur</i>	Proses menjalankan potensi pikiran melalui pertimbangan akal secara sadar dan mendalam. Aktivitas ini hanya dapat dilakukan oleh manusia dan terbatas pada sesuatu yang memiliki gambaran dalam hati.
3.	تَفَكَّرُوا	<i>Tafakkaru</i>	Perintah untuk melakukan aktivitas berpikir secara sadar dan terarah terhadap

			objek yang dapat dipikirkan, khususnya tanda-tanda dan ciptaan Allah.
4.	يَتَفَكَّرُوا	<i>Yatafakkarū</i>	Aktivitas berpikir reflektif yang dilakukan secara aktual, terutama dalam merenungi diri dan realitas ciptaan Allah.
5.	تَتَفَكَّرُونَ	<i>Tatafakkarūna</i>	Aktivitas berpikir yang berkelanjutan dan mendalam terhadap urusan dunia dan akhirat melalui penjelasan ayat-ayat Allah.
6.	فَكِير	<i>Fakīrun</i>	Sifat bagi seseorang yang banyak berpikir dan sering menggunakan akalanya dalam merenungi suatu perkara.
7.	الفكر	<i>Al-fikr</i>	Aktivitas berpikir yang bersifat maknawi, yaitu mengolah dan menganalisis suatu perkara untuk mencapai hakikatnya.
8.	الْفِرْكَ	<i>Al-firku</i>	Asal makna bahasa yang berarti menggaruk atau menggosok; secara kiasan menjadi dasar penggunaan kata al-fikr untuk aktivitas menggosok dan menelaah suatu perkara secara maknawi.

Sumber: Rāghib al-Aṣḫānī, *Kamus Al-Qur'an: Al-Mufradāt fī Gharīb al-Qur'an*.

Pengelompokan lafaz *nazā'ir* sebagai “makna sejalan” sebenarnya mengimplikasikan kesetaraan fungsi yang tidak sepenuhnya tepat. Dari perspektif epistemologi, istilah-istilah ini beroperasi pada level berbeda dan tidak bisa dipertukarkan begitu saja. *Ta'aqqul* berfokus pada level rasional-instrumental; *tadabbur* berada dalam ranah hermeneutika makna *tadhakkur* mengarah pada kesadaran afektif dan *ta'abbur* melampaui semuanya dengan dimensi transendensi. Bila ketiganya disatukan tanpa ada hierarki, pemahaman kognitif *al-Qur'an* justru menjadi kabur.

Melalui relasi antar-lafaz ini lebih tepat dipahami sebagai sistem berlapis, bukan sekadar sinonimi. *Tafakkur* berfungsi sebagai poros integratif yang mengorkestrasi seluruh proses tersebut: ia mengaktifkan akal (*ta'aqqul*), memperdalam makna (*tadabbur*), menghidupkan kesadaran (*tadhakkur*), menstrukturkan proses (*tanazzur*), dan mengarah pada penembusan makna (*ta'abbur*). Dengan demikian, *tafakkur* bukan hanya salah satu aktivitas kognitif, tetapi kerangka epistemologis yang menyatukan rasionalitas, refleksi, dan pengalaman spiritual dalam satu sistem yang koheren.

Temuan ini dikuatkan oleh kajian semantik modern yang menegaskan bahwa kata *tafakkur* sangat terjalin erat dengan istilah kognitif lain dalam *Al-Qur'an* seperti *tadabbur*, *ta'aqqul*, dan *tadhakkur*. Dalam beberapa studi terkini terungkap bahwa istilah-istilah tersebut bukan sekadar sinonim, melainkan menggambarkan spektrum aktivitas berpikir dan refleksi yang saling memantul. Kondisi serupa juga ditemukan ketika meneliti hubungan antara *tafakkur*, *nazar*, dan *tadabbur* sebagai tahap kesadaran reflektif dalam memahami realitas. Dengan kata lain, *tafakkur* dapat dipahami sebagai poros integratif yang memadukan berbagai dimensi kognitif dan spiritual dalam *Al-Qur'an*, membentuk suatu struktur kesadaran yang tidak hanya rasional, tetapi juga transformatif.

Tabel 2. *Nazā'ir* (Lafaz Berbeda, Makna Sejalan)

No	Mufradah	Transliterasi	Makna
1	تَدَبَّرَ	<i>Tadabbara</i>	Merenungkan, menelaah, memperhatikan dengan seksama melihat ke belakang untuk memahami.
2	تَعَقَّلَ	<i>Ta'aqqul</i>	Penggunaan kekuatan akal yang tersedia guna menerima ilmu dengan cara mengikat dan menjaganya agar tidak lepas, rusak, atau menyimpang.

3	تَذَكَّرَ	<i>Tadbakkur</i>	Upaya sadar dan berangsur dalam menghadirkan kembali pengetahuan yang telah dimiliki ke dalam kesadaran hati dan akal setelah adanya kelalaian, guna menjaga dan menguatkan ingatan tersebut.
4	تَنْظَرُ	<i>Tanazzara</i>	Menunggu sambil memperhatikan, merenungkan, mengkaji secara bertahap, saling memperhatikan.
5	تَعَبَّرَ	<i>Ta'abbara</i>	Melampaui / menembus secara intens.

Sumber: Rāghib al-Aṣḥānī, *Kamus Al-Qur'an: Al-Mufradāt fī Gharīb al-Qur'an*.

Berdasarkan sudut pandang interdisipliner, konstruksi *tafakkur* dalam *Tafsir Nurul Quran* dipahami selaras dengan metakognisi dalam psikologi modern yaitu kemampuan untuk mengamati, mengendalikan, dan mengevaluasi proses berpikir. Aktivitas ini memfasilitasi terbentuknya pemikiran yang reflektif dan adaptif, serta beririsan dengan *tafakkur* yang mencakup proses kognitif dan kesadaran diri yang terarah. Selanjutnya, integrasi antara ilmu kognitif dan filsafat Islam dianggap krusial bagi pemahaman kesadaran manusia. Konsep *aql* dalam *Al-Qur'an* juga diartikan sebagai pengendalian diri yang memandu berpikir dalam kerangka etis. Dengan demikian, *tafakkur* diposisikan sebagai mekanisme epistemologis yang bersifat rasional, normatif, dan transformatif.

Dalam konteks kontemporer, konstruksi *tafakkur* dalam *Tafsir Nurul Quran* menunjukkan relevansi sebagai praktik reflektif yang menjembatani dimensi kognitif, emosional, dan spiritual. Penelitian psikologi modern menunjukkan bahwa refleksi berbasis spiritual meningkatkan kesejahteraan mental dan ketahanan emosional. Integrasi *tafakkur* dan *dhikr* berfungsi sebagai mekanisme regulasi diri yang menenangkan sekaligus memperdalam kesadaran reflektif. Dewasa ini, manusia seringkali terjebak dalam situasi di mana media sosial dan budaya yang mengutamakan kecepatan tanpa memperhatikan kedalaman membuat seseorang terdistraksi. Banyak orang mengalami gangguan mental karena merasa tidak memiliki tujuan yang jelas dalam hidup. Oleh karena itu, melakukan *tafakkur* atau refleksi diri sangat penting. Dengan *tafakkur*, seseorang dapat menemukan alternatif spiritual untuk mengatasi stres yang disebabkan oleh kehidupan digital, memperkuat tujuan hidup, dan menciptakan keseimbangan antara logika dan spiritualitas.

Selain itu, praktik kontemplatif dalam Islam berpotensi menjadi psikoterapi komplementer yang adaptif bagi manusia modern. Temuan empiris menunjukkan bahwa praktik spiritual meditatif menurunkan kecemasan, menstabilkan emosi, dan memperkuat keseimbangan batin. Dalam kerangka ini, *tafakkur* tidak hanya dipahami sebagai ibadah, tapi juga sebagai pendekatan spiritual-psikologis yang integratif dalam merespons kompleksitas kehidupan kontemporer. Dengan demikian, *tafakkur* memiliki relevansi teologis sekaligus praktis dalam membangun kesehatan mental dan kesadaran diri.

Berdasarkan analisis secara keseluruhan, *tafakkur* adalah proses perubahan besar yang dimulai dari mengamati tanda-tanda Tuhan, lalu membentuk kesadaran yang utuh. Proses ini melibatkan penggunaan akal, memahami makna yang lebih dalam, dan memperkuat kesadaran batin. Semua ini bekerja bersama untuk menggabungkan pengetahuan, spiritualitas, dan moral. Tahap berikutnya dari proses ini adalah perubahan perilaku. Jadi, *tafakkur* tidak hanya membuat individu berpikir, tapi juga mengubah cara menjalani kehidupan. Walaupun *tafakkur* dalam *Tafsir Nurul Quran* menggabungkan dengan baik antara logika dan spiritualitas, pendekatannya cenderung menuju tujuan tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa *tafakkur* bekerja dalam cara berpikir yang sudah ditentukan, yang tidak sepenuhnya obyektif. *Tafakkur* adalah tentang membentuk kesadaran beragama.

Dalam kehidupan sehari-hari saat ini, banyak orang mengalami gangguan karena distraksi digital, budaya yang mengutamakan kecepatan, dan perubahan nilai-nilai. Hal ini dapat melemahkan kemampuan manusia untuk berpikir dan merenungkan hidupnya. Dengan melakukan *tafakkur*, seseorang dapat menemukan keseimbangan antara pikiran rasional dan spiritualitas. Ini sangat penting untuk meningkatkan kesehatan mental, mengatasi masalah yang berhubungan dengan makna hidup, dan membangun pandangan hidup yang lebih lengkap dan utuh. Di *Tafsir Nurul Quran*, *tafakkur* tidak hanya bersifat teleologis tapi juga membuka ruang hermeneutika kritis yang memungkinkan dialektika antara rasionalitas, spiritualitas, dan moralitas.

Pada *Tafsir Nurul Quran*, ada struktur kesadaran integratif yang terdiri dari beberapa tingkat. Tingkat pertama adalah tingkat dasar, di mana manusia memulai proses *tafakkur* dengan mengamati ayat-ayat kauniyyah di alam semesta dan dalam dirinya sendiri. Pengamatan ini membuka pintu bagi kesadaran reflektif tentang tanda-tanda kekuasaan Allah. Kemudian, pada tingkat menengah, data yang dikumpulkan dari pengamatan tersebut diolah melalui proses *ta'qqul* dan *tadabbur*. Proses *ta'qqul* membantu manusia memahami hubungan, hikmah, dan keteraturan ciptaan Allah, sedangkan proses *tadabbur* memperdalam analisis makna agar refleksi tidak hanya berhenti pada aspek permukaan. Pada akhirnya, proses ini mencapai tingkat puncak, yaitu ketika *tafakkur* berpadu dengan *dhikir*, sehingga melahirkan *ma'rifah*, kesadaran ketuhanan yang lebih mendalam, dan transformasi moral dalam kehidupan manusia. Dengan demikian, kesadaran integratif tidak hanya memberikan pemahaman intelektual, tetapi juga membentuk perubahan spiritual dan etis yang nyata dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa *tafakkur* dalam *Tafsir Nurul Quran* karya *Kamāl Faqīh Imānī* adalah proses merenungkan yang menyatukan pikiran dan perasaan seseorang saat

memikirkan tentang tanda-tanda kekuasaan Tuhan pada manusia, alam sekitar, dan kehidupan sehari-hari. *Tafakkur* tidak hanya berhenti pada berpikir rasional, tetapi juga membantu individu membentuk kesadaran tentang diri sendiri, alam semesta, pengetahuan, moral, dan spiritual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *tafakkur* dapat dijadikan dasar yang praktis untuk mengembangkan pendidikan yang lebih reflektif, psikologi Islam, dan pembinaan spiritual masyarakat dalam memahami dan mengubah diri.

Kajian ini mengungkapkan bahwa *tafakkur* adalah kunci yang menggabungkan beberapa aspek penting menjadi satu pemahaman yang utuh. Dengan begitu, penelitian ini bisa mengatasi masalah spiritual di zaman modern. Adapun, selama ini ada jurang antara berpikir logis dan kedalaman spiritual. Hasilnya, manusia bisa berubah dan berbuat lebih baik di tengah gangguan teknologi yang ada sekarang dan tidak hanya memperkaya pengetahuan tentang tafsir tematik, tetapi juga membuka peluang untuk diterapkan dalam konteks sosial dan pendidikan kontemporer. Namun, penelitian ini masih pada tahap konseptual. Oleh karena itu, penelitian lanjutan perlu dilakukan untuk menguji penerapan *tafakkur* dalam praktik pendidikan, terapi psikologis, maupun pembinaan karakter, sehingga manfaatnya dapat lebih nyata dan terukur.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M., & Khan, T. R. (2024). Integrating Cognitive Science with Islamic Philosophy: Emergence and Current Challenges. *Indonesian Journal of Interdisciplinary Islamic Studies*, 7(2). <https://doi.org/10.20885/ijis.vol7.iss2.art1>
- Al-Iṣfahānī, A.-R. (2017). *Kamus Al-Qur'an: Al-Mufradāt fī Gharīb al-Qur'an* (R. Nurhadi, Ed.; A. Z. Dahlan, Trans.; Edisi 1, Vol. 3). Pustaka Khazanah Fawaid.
- Al-Iṣfahānī, A.-R. (2017). *Kamus Al-Qur'an: Al-Mufradāt fī Gharīb al-Qur'an* (R. Nurhadi, Ed.; A. Z. Dahlan, Trans.; Edisi 1, Vol. 2). Pustaka Khazanah Fawaid.
- Al-Iṣfahānī, A.-R. (2017). *Kamus Al-Qur'an: Al-Mufradāt fī Gharīb al-Qur'an* (R. Nurhadi, Ed.; A. Z. Dahlan, Trans.; Edisi 1, Vol. 1). Pustaka Khazanah Fawaid.
- Al-Ṭabarī, Muḥammad ibn Jarīr. *Tafsīr Al-Ṭabarī*. Vol. 11, Pustaka Azzam, 2007.
- Al-Ṭabarī, Muḥammad ibn Jarīr. *Tafsīr Al-Ṭabarī*. Vol. 14, Pustaka Azzam, 2007.
- Al-Ṭabarī, Muḥammad ibn Jarīr. *Tafsīr Al-Ṭabarī*. Vol. 15, Pustaka Azzam, 2007.
- Atiyah, A., dan R. Nuraeni. "Kemampuan Berpikir Kreatif Matematis dan Self-Confidence Ditinjau dari Kemandirian Belajar Siswa." *PowerMathEdu*, vol. 1, no. 1, 2022, hlm. 103–112.
- Badri, Malik. "Contemplation and Reflection in Islamic Psychology: A Qur'anic Perspective." *Journal of Muslim Mental Health*, vol. 12, no. 1, 2018, hlm. 3–15.
- Chittick, William C. "The Role of Tafakkur in Islamic Intellectual Tradition." *Islamic Studies*, vol. 59, no. 2, 2020, hlm. 137–156.
- Cook, David. "Reflection (Tafakkur) and Meditation in Qur'anic Epistemology." *Journal of Qur'anic Studies*, vol. 23, no. 1, 2021, hlm. 45–67.
- Fajjal, A. bin M. "The Quranic Terms Denoting Reflection: A Contextual Study." *Arts for Linguistic & Literary Studies*, vol. 7, no. 4, 2025.

- Ghazali, Abdallah, dan Abdallah Rothman. "Developing a Model of Islamic Psychology and Psychotherapy: Islamic Theology and Contemporary Understandings of the Self." *Journal of Religion and Health*, vol. 60, no. 3, 2021, hlm. 1426–1443.
- Ghazani, R. R., & Topaloğlu, A. (2023). Mystical Contemplation or Rational Reflection? The Double Meaning of Tafakkur in Shabistari's Rose Garden of Mystery. *Quarterly Journal of Islam and the Contemporary World*, 1(1). <https://doi.org/10.22034/ICWJ.2023.397182.1001>
- Haque, Amber. "Psychology from Islamic Perspective: Contributions of Early Muslim Scholars and Challenges to Contemporary Muslim Psychologists." *Journal of Religion and Health*, vol. 57, no. 3, 2018, hlm. 841–858.
- Hasanuddin. *Al-Wujūh wa an-Nazā'ir dalam Tafsir Modern (Studi Analisis Kitab at-Tafsir al-Wasīṭ li al-Qur'ān al-Karīm)*. Skripsi, IIQ Jakarta, 2024.
- Hashi, A. (2024). Revisiting Critical Thinking through Qur'anic Lens. *Burban Journal of Qur'an and Sunnah Studies*, 8(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.31436/alburhn.v8i1.340>
- Hussain, A., dan S. Khan. "Qur'anic Contemplation (Tadabbur) and Its Impact on Spiritual Intelligence." *International Journal of Islamic Thought*, vol. 22, 2022, hlm. 55–68.
- Imani, Kamāl Faqīh. *An Enlightening Commentary into the Light of the Holy Qur'an*. Vol. 2, Amir al-Mo'mineen Ali Library, 2014.
- Imani, Kamāl Faqīh. *Tafsir Nurul Quran*. Vol. 14, Penerbit Al-Huda, 2008.
- Imani, Kamāl Faqīh. *Tafsir Nurul Quran*. Vol. 15, Islamic Cultural Center (ICC) Jakarta, 2013.
- Imani, Kamāl Faqīh. *Tafsir Nurul Quran*. Vol. 3, Islamic Cultural Center (ICC) Jakarta, 2013.
- Imani, Kamāl Faqīh. *Tafsir Nurul Quran*. Vol. 6, Penerbit Al-Huda, 2004.
- Iqbal, M., dan R. Skinner. "Spirituality and Mental Health: Islamic Perspectives on Cognitive and Emotional Regulation." *Mental Health, Religion & Culture*, vol. 24, no. 5, 2021, hlm. 463–478.
- Isdianto, A., al Indunissy, N., & Fitrianti, N. (2025). Peran Tafakur Islam dalam Mengatasi Kecemasan: Integrasi Spiritualitas Qur'ani dan Psikologi Modern. *Indonesian Journal of Islamic Studies (IJIS)*, 1(2), 227–242. <https://doi.org/10.62567/ijis.v1i2.940>
- Keshavarzi, Hooman, dan Amber Haque. "Outlining a Psychotherapy Model for Enhancing Muslim Mental Health within an Islamic Context." *International Journal for the Psychology of Religion*, vol. 23, no. 3, 2013, hlm. 230–249.
- Khotimah, K., Taqwa, U. 'alat, & Hanim, S. (2023). Tafakkur on Malik Badri's View. *Tasfīyah: Jurnal Pemikiran Islam*, 7(2), 317–338. <https://doi.org/10.21111/tasfiah.v7i2.10495>
- Moulaei, K., Haghdoost, A. A., Bahaadinbeigy, K., & Dinari, F. (2023). The effect of the holy Quran recitation and listening on anxiety, stress, and depression: A scoping review on outcomes. In *Health Science Reports* (Vol. 6, Issue 12). John Wiley and Sons Inc. <https://doi.org/10.1002/hsr2.1751>
- Mustaqim, Abdul. *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*. Vol. 3, Idea Press, 2017.
- Norwawi, N. M., Yavuz, D. N., & Akar, C. (2021). Tafakkur on the Signs of Allah in Scientific and Technological Endeavor. *The Journal of Risale-i Nur Studies*, 4(1). <https://thejrns.org/index.php/thejrns/article/view/44/40>

- Priyanto, et al. "Terapi Spiritual Doa Tafakur terhadap Peningkatan Kesejahteraan Pasien Kanker: A Systematic Review." *Journal of Holistics and Health Sciences*, vol. 5, no. 2, 2023.
- Refleksi Filosofis Novel Re: Zero melalui Pemikiran Eksistensialisme Viktor Frankl." *Jurnal Filsafat Indonesia*, vol. 7, no. 2, 2024.
- Rivas, S. F., C. Saiz, dan C. Ossa. "Metacognitive Strategies and Development of Critical Thinking in Higher Education." *Frontiers in Psychology*, vol. 13, 2022.
- Rivas, S. F., Saiz, C., & Ossa, C. (2022). Metacognitive Strategies and Development of Critical Thinking in Higher Education. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.913219>
- Rothman, Abdallah, dan Adrian Coyle. "Toward a Framework for Islamic Psychology and Psychotherapy: An Islamic Model of the Soul." *Journal of Religion and Health*, vol. 57, no. 5, 2018, hlm. 1731–1744.
- Sahin, Abdullah. "Critical Thinking and Reflective Engagement with the Qur'an: A Pedagogical Framework." *British Journal of Religious Education*, vol. 41, no. 3, 2019, hlm. 282–293.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Miṣbah*. Vol. 11, Lentera Hati, 2002.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Miṣbah*. Vol. 2, Lentera Hati, 2002.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Miṣbah*. Vol. 5, Lentera Hati, 2002.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Miṣbah*. Vol. 6, Lentera Hati, 2002.
- Siddiqui, S. "The Concept of Tadabbur in the Qur'an: A Thematic Analysis." *Qur'anic Studies Journal*, vol. 14, no. 2, 2022, hlm. 201–220.
- Widiyawati, L., & Nurjannah. (2023). Konsep Terapi Meditasi-Tafakur untuk Mereduksi Kebiasaan Overthinking. *Da'wa: Jurnal Sosial Dan Dakwah*, 3(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.36420/dawa.v3i1.278>
- Wintama, I. (2024). Penemuan Makna Hidup Sebagai Solusi Atas Fenomena N.E.E.T: Refleksi Filosofis Novel Re: Zero Melalui Pemikiran Eksistensialisme Viktor Frankl. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 7(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jfi.v7i2.75636>
- Yusuf, M., dan R. Abbas. "Integrating Islamic Contemplative Practices into Modern Psychotherapy." *Frontiers in Psychology*, vol. 14, 2023.
- Zahir, F. R., & Qoronfleh, M. W. (2025). Traditional Islamic spiritual meditative practices: powerful psychotherapies for mental wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1538865>
- Zaini, M., & Fauziah, M. (2024). In-depth Exploration of 'Tafakkur' Through the Spirit of Quranic Verses. *TAFSE: Journal of Qur'anic Studies*, 9(1), 109. <https://doi.org/10.22373/tafse.v9i1.22572>