

INTERNATIONAL JOURNAL OF
EDUCATION, PSYCHOLOGY
AND COUNSELLING
(IJEPC)

<https://gaexcellence.com/ijepc>



AYAT KURSI SEBAGAI TERAPI KOGNITIF TAUHIDI: ANALISIS TAFSIR DAN PSIKOLOGI KOGNITIF

*AYAT AL-KURSI AS A TAWHIDI COGNITIVE THERAPY: AN ANALYSIS
FROM QUR'ANIC EXEGESIS AND COGNITIVE PSYCHOLOGY*

Ammar Abdullah Tahir^{1*}, Saufi Abdullah²


¹Faculty of Usuluddin and al-Quran & Sunnah, Sultan Ismail Petra International Islamic University College

 muhammadammarabdullahtahir@gmail.com

 <https://orcid.org/0009-0001-5677-3120>

²Faculty of Usuluddin and al-Quran & Sunnah, Sultan Ismail Petra International Islamic University College

 saufi@kias.edu.my

 <https://orcid.org/0009-0006-7400-5455>

*Corresponding Author

Article Info:

Article history:

Received date: 15.01.2026

Revised date: 05.02.2026

Accepted date: 09.03.2026

Published date: 31.03.2026

To cite this document:

Tahir, A. A., & Abdullah, S. (2026). Ayat Kursi Sebagai Terapi Kognitif Tauhidi: Analisis Tafsir Dan Psikologi Kognitif. *International Journal of Education, Psychology and Counselling*, 11(62), 1223-1237.

Abstrak:

Kajian ini meneliti Ayat Kursi (Surah al-Baqarah 2:255) sebagai asas kepada model Terapi Kognitif Tauhidi yang berpaksikan epistemologi wahyu. Berasaskan analisis tafsir klasik seperti al-Tabari, al-Qurtubi dan Ibn Kathir, serta tafsir kontemporari seperti Sayyid Qutb dan Muhammad al-Sha'rawi, kajian ini mengintegrasikan dimensi tauhid dengan kerangka psikologi kognitif moden, khususnya konsep schemas, core beliefs dan cognitive restructuring dalam pendekatan Cognitive Behavioural Therapy (CBT). Menggunakan metodologi analisis dokumen kualitatif dan pendekatan tafsir maudhu'i, kajian memetakan struktur makna Ayat Kursi kepada kategori psikologi kognitif bagi mengenal pasti fungsi terapeutiknya. Dapatan kajian menunjukkan bahawa Ayat Kursi mengandungi empat elemen utama yang membentuk struktur Terapi Kognitif Tauhidi: (1) pengukuhan core belief tauhidi melalui penegasan sifat Allah sebagai al-Ḥayy dan al-Qayyūm, (2) penghapusan distorsi kognitif berkaitan ketakutan dan catastrophizing melalui jaminan pengawasan Ilahi, (3) pemulihan kawalan diri berasaskan konsep tawakal, dan (4) penstrukturan semula makna hidup melalui kesedaran rububiyah dan keterbatasan ilmu manusia. Kajian ini mengemukakan model awal yang dinamakan Tauhidi Cognitive Restructuring (TCR) sebagai kerangka psikoterapi Islam berasaskan wahyu, yang bukan sekadar adaptasi model Barat tetapi lahir daripada analisis struktur makna ayat al-Qur'an itu sendiri. Implikasi kajian mencadangkan bahawa Ayat Kursi berpotensi dijadikan modul intervensi dalam kaunseling dan psikoterapi Islam

kontemporari bagi menangani isu kebimbangan, tekanan emosi dan kekosongan makna hidup dalam kalangan individu Muslim.

DOI: 10.35631/IJEPC.1162071 **Kata Kunci:**

Ayat Kursi, Terapi Kognitif Tauhidi, Psikologi Kognitif, Tafsir Al-Qur'an, Psikoterapi Islam

Abstract:

This study examines Ayat al-Kursi (Surah al-Baqarah 2:255) as a foundational framework for a Tawhidi Cognitive Therapy model grounded in revelational epistemology. Drawing upon classical exegetical works such as al-Tabari, al-Qurtubi, and Ibn Kathir, as well as contemporary interpretations by Sayyid Qutb and Muhammad al-Sha'rawi, the study integrates tawhidi theological dimensions with modern cognitive psychology, particularly the concepts of schemas, core beliefs, and cognitive restructuring within the framework of Cognitive Behavioural Therapy (CBT). Employing a qualitative document analysis and a thematic (mawdu'i) exegetical approach, the research maps the semantic structure of Ayat al-Kursi onto cognitive psychology categories in order to identify its therapeutic functions. The findings indicate that Ayat al-Kursi encompasses four principal elements that construct a Tawhidi Cognitive Therapy structure: (1) the strengthening of tawhidi core beliefs through affirming Allah's attributes as al-Hayy (The Ever-Living) and al-Qayyūm (The Sustainer), (2) the elimination of cognitive distortions related to fear and catastrophizing through divine assurance of constant vigilance, (3) the restoration of self-regulation based on the concept of tawakkul (trust in Allah), and (4) the reconstruction of life meaning through awareness of Allah's rubūbiyyah and the limitations of human knowledge. This study proposes an initial model termed Tauhidi Cognitive Restructuring (TCR) as a revelation-based Islamic psychotherapy framework. Unlike mere adaptations of Western models, this framework emerges directly from the structural meaning of a Qur'anic verse itself. The study suggests that Ayat al-Kursi holds strong potential to serve as a cognitive intervention module within contemporary Islamic counseling and psychotherapy, particularly in addressing anxiety, emotional distress, and existential meaninglessness among Muslim individuals.



© The authors (2026). This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY NC) (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits non-commercial re-use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. For commercial re-use, please contact ijepe@gaexcellence.com

Keyword:

Ayat Al-Kursi, Tawhidi Cognitive Therapy, Cognitive Psychology, Qur'anic Exegesis, Islamic Psychotherapy

Pengenalan

Ayat Kursi merupakan ayat yang paling agung dalam al-Qur'an berdasarkan hadis sahih (*Muslim, 810*), sebagaimana dijelaskan dalam perbahasan tentang kedudukan *Kutub al-Sittah* termasuk *Sahih Muslim* sebagai sumber hadis sahih utama (Harmuliani, Rubino, & Putra, 2023). Ia menegaskan kekuasaan Allah, keesaan-Nya, ilmu-Nya yang menyeluruh, dan penjagaan-Nya yang mutlak, sebagaimana dihuraikan dalam kajian tentang maksud teologi dan akidah Ayat Kursi yang menjelaskan sifat-sifat ketuhanan dan keagungan Allah (Al-Rifai, 2022).

Para ulama menegaskan bahawa inti kandungan Ayat Kursi ialah tauhid yang meliputi aspek pemikiran, jiwa, dan tingkah laku, sebagaimana dijelaskan dalam *Tafsir al-Qurtubī* dan karya ulama Andalusia yang mengulas tafsir ini secara mendalam (Ruano, 2017; Sakka, 2025). Dalam konteks psikologi moden, *Cognitive Behavioural Therapy (CBT)* menekankan pembetulan pemikiran tidak rasional (Abas, 2021). Namun, CBT bersifat sekular dan tidak menyentuh aspek ketuhanan.

Oleh itu, sarjana terapi Islam seperti Malik Badri (2000), Rothman (2018), dan Haque (2018) menegaskan perlunya pembangunan terapi berasaskan wahyu, bukan hanya Islamisasi model Barat. Kajian terkini oleh Abas dan Sahad (2021) menyokong pandangan Malik Badri bahawa CBT boleh diintegrasikan dengan prinsip Qur'ani melalui pendekatan *Qur'anic Cognitive Therapy* yang membetulkan "kepercayaan" (*iṣlāḥ*) secara spiritual. Kajian ini bertujuan meneroka Ayat Kursi sebagai struktur kognitif tauhidi yang mampu berfungsi sebagai terapi bagi menghapuskan *distorsi kognitif* seperti ketakutan melampau, keresahan, dan rasa tidak selamat — seperti dibincangkan dalam psikologi klinikal dan terapi berasaskan al-Qur'an (Suyanto, 2017; Ady, Mustofa, & Nadlir, 2024).

Walaupun terdapat kajian yang mengintegrasikan CBT dengan nilai Islam serta perbincangan umum mengenai dimensi psikospiritual ayat-ayat al-Qur'an, kajian yang meneliti satu ayat al-Qur'an secara spesifik sebagai struktur kognitif terapeutik yang sistematik masih sangat terhad (Ahmad & Salleh, 2020; Hamdan, 2019). Justeru, kajian ini mengisi kelompongan tersebut dengan menganalisis Ayat Kursi sebagai model terapi kognitif tauhidi yang berdiri atas epistemologi wahyu, bukan sekadar adaptasi teori Barat.

Sorotan Literatur

Tafsir Ayat Kursi: Dimensi Tauhid dan Ketenangan Jiwa

Dalam tradisi tafsir klasik, Ayat Kursi dilihat sebagai ayat yang mengandungi pengesaan Allah secara menyeluruh, merangkumi kekuasaan-Nya, ilmu-Nya, dan penjagaan-Nya yang tidak pernah terputus. Al-Ṭabarī menjelaskan bahawa penegasan Allah sebagai "الْحَيُّ الْقَيُّومُ" memberikan ketenangan kepada jiwa mukmin kerana ia menghapuskan ketakutan dan kerisauan terhadap kelemahan manusia — Allah tidak pernah tidur, tidak pernah lalai, dan sentiasa mengurus segala hal makhluk-Nya secara berterusan. Perspektif ini ditegaskan dalam kajian tentang metodologi tafsir Al-Ṭabarī yang menampilkan keseimbangan antara aspek teologi dan rasionalisme dalam memahami sifat-sifat Ilahi (Frolov & Zaripov, 2023; Karimi Nia, 2017).

Ibn Kathīr pula menekankan aspek rububiyah Allah sebagai sumber ketenteraman rohani, kerana kesedaran bahawa seluruh langit dan bumi berada dalam penguasaan Allah membina rasa aman yang mendalam. Kajian perbandingan tafsir klasik mendapati bahawa Ibn Kathīr mengutamakan sumber bil-ma'thūr (al-Qur'an dan hadis) bagi menegaskan bahawa tiada sesuatu pun berlaku tanpa ilmu dan izin Allah (Imaduddin, Faturrohman, & Jamarudin, 2023; Permatasari & Rhain, 2024).

Dalam tafsir al-Qurtubī, Ayat Kursi turut dikaitkan dengan penghapusan was-was syaitan kerana kekuatan maknanya yang meneguhkan aqidah dapat menangkis gangguan kognitif yang menimbulkan ketakutan dan keresahan (B.A & Haq, 2024). Tafsir ini menunjukkan orientasi etika dan spiritual yang kuat, yang menurut Qurtubi bersumber daripada pemahaman mendalam terhadap tauhid rububiyah dan uluhiyyah.

Pandangan tafsir kontemporari pula mengembangkan dimensi psikospiritual Ayat Kursi dengan melihatnya sebagai struktur mental dan emosi yang membina tasawwur islami (cara pandang hidup Islam). Sayyid Qutb menjelaskan bahawa ayat ini mencipta suasana ketenangan eksistensial kerana ia menempatkan manusia dalam alam yang dipimpin Tuhan Yang Maha Mengetahui dan Maha Berkuasa (Aliyu, 2025). Manakala al-Sha'rawī menegaskan bahawa ketenangan itu lahir daripada kesedaran mendalam bahawa Allah mengurus setiap urusan hamba-Nya, yang menghapuskan rasa takut dan gelisah (Usman, Ahmad, & Possumah, 2024).

Psikologi Kognitif dan Terapi Kognitif

Psikologi kognitif menegaskan bahawa tingkah laku dan emosi manusia dipengaruhi oleh struktur pemikiran (schemas dan core beliefs). Apabila struktur ini tidak seimbang, ia menghasilkan distorsi kognitif yang mencetuskan keresahan dan stres. Bentuk-bentuk distorsi seperti catastrophizing, overgeneralization, dan emotional reasoning dikenal pasti sebagai punca utama masalah emosi dalam psikologi klinikal (Dobson & Dozois, 2019).

Cognitive Behavioural Therapy (CBT) kemudian dibangunkan bagi membetulkan pemikiran negatif melalui proses cognitive restructuring, membantu individu menggantikan kepercayaan teras yang salah dengan kepercayaan yang lebih rasional dan berasaskan realiti. Kajian menunjukkan bahawa CBT berkesan menangani masalah seperti kebimbangan, kemurungan, dan pemikiran obsesif, serta diadaptasi untuk populasi Muslim dengan pendekatan budaya yang sesuai (Abas & Sahad, 2021).

Integrasi Islam–Psikologi: Tauhidi Cognitive Therapy

Dalam usaha menyatukan psikologi moden dengan prinsip Islam, sarjana kontemporari mengembangkan pendekatan psikoterapi berasaskan aqidah dan nilai spiritual. Haque (2018) dan Abdullah (2020) membangunkan model Islamic-CBT, yang menggabungkan teknik cognitive restructuring dengan nilai-nilai tauhid dan akhlak. Kajian kontemporari menunjukkan bahawa pendekatan ini menekankan pemulihan kesedaran spiritual (ruhani) sebagai asas perubahan kognitif (Rothman & Coyle, 2021).

Selain itu, Islamic Integrated Psychotherapy oleh Rothman dan Coyle menekankan keharmonian antara dimensi spiritual, kognitif, dan tingkah laku, berbeza daripada CBT sekular yang hanya fokus pada pemikiran logikal (Fahdzlan Ginting, 2023). Malik Badri (2000)

pula memperkenalkan pendekatan tazkiyah-based therapy, yang berasaskan penyucian jiwa sebagai kunci terapi psikospiritual.

Walaupun banyak usaha integrasi dilakukan, kajian yang meneliti ayat al-Qur'an secara spesifik sebagai modul terapi sistematik masih terhad. Seperti yang dijelaskan oleh Abas (2021), Ayat Kursi memiliki struktur kognitif tauhidi yang berpotensi berfungsi sebagai alat cognitive restructuring dalam konteks terapi keislaman. Kajian ini mengisi kekosongan tersebut dengan mengusulkan pendekatan "Tauhidi Cognitive Therapy" yang berpaksikan kepada kandungan wahyu, bukan sekadar Islamisasi model Barat.

Walaupun model Islamic-CBT dan pendekatan integratif telah dibangunkan, kebanyakan kajian masih bersifat adaptif terhadap CBT Barat dan belum mengemukakan kerangka terapi yang berpunca secara langsung daripada struktur makna ayat al-Qur'an itu sendiri (Hamdan, 2019; Abdullah et al., 2021; Kareem & Irfan, 2018). Hal ini menunjukkan keperluan kepada model terapi kognitif yang lahir daripada analisis tafsir ayat tertentu sebagai asas epistemologi dan metodologi intervensi.

Metodologi

Kajian ini menggunakan pendekatan analisis dokumen kualitatif yang menekankan penelitian mendalam terhadap teks-teks tafsir dan teori psikologi kognitif. Pendekatan kualitatif ini sesuai untuk meneliti makna teks al-Qur'an secara kontekstual dan analitis, sebagaimana digunakan dalam kajian tafsir tematik dan hermeneutik moden (Fahdzlan Ginting, 2023). Reka bentuk ini dipilih kerana objektif utama kajian ialah memahami kandungan Ayat Kursi secara tekstual dan menafsirkannya melalui lensa psikologi kognitif. Kaedah ini memungkinkan peneliti menelusuri makna ayat secara komprehensif sambil menghubungkannya dengan kerangka pemikiran moden dalam psikoterapi.

Dari sudut analisis tafsir (textual exegesis), kajian ini menggunakan metod tafsir maudhu'i (tematik) yang menumpukan kepada tema khusus, iaitu dimensi kognitif tauhidi dalam Ayat Kursi. Kaedah tafsir ini menekankan pengumpulan ayat-ayat yang berkaitan dengan satu tema dan dianalisis secara sistematik untuk mendapatkan pemahaman menyeluruh (Rahendra Maya, Alfarisi, Rokim, & Bulloh, 2023). Pendekatan maudhu'i ini turut disokong oleh analisis semantik, iaitu analisis terhadap struktur kata, makna, dan gaya bahasa untuk memahami makna teologi dan psikospiritual ayat (Luhuringbudi, Raya, Liza, & Utami, 2024).

Untuk tujuan ini, kajian merujuk kepada sejumlah sumber tafsir utama, termasuk Tafsir al-Ṭabarī, al-Qurtubī, Ibn Kathīr, al-Sa'dī, Fi Zilāl al-Qur'ān oleh Sayyid Qutb, dan Tafsir al-Sha'rāwī. Pemilihan ini berdasarkan keterwakilan pelbagai pendekatan tafsir klasik dan kontemporari (Usman, Ahmad, & Possumah, 2024; Anshory, 2020; Nettler, 1994). Tafsir klasik menonjolkan aspek teologi dan filologi, sementara tafsir moden seperti Fi Zilāl al-Qur'ān memberikan penekanan terhadap aspek tematik dan psikospiritual (Husain & Tahir, 2019).

Seterusnya, bagi analisis psikologi kognitif, kajian ini menggunakan kerangka teori utama daripada Cognitive Psychology dan Cognitive Behavioural Therapy (CBT). Ayat Kursi dianalisis berdasarkan konsep asas seperti schemas, core beliefs, dan cognitive distortions yang merupakan penyebab utama keresahan dan disfungsi emosi. Teori Beck (2011) tentang cognitive restructuring menjadi asas rujukan utama dalam mengenal pasti bagaimana

perubahan pemikiran dapat mempengaruhi kestabilan emosi dan tingkah laku (Dobson & Dozois, 2019).

Melalui gabungan kedua-dua pendekatan ini, kajian meneliti bagaimana mesej tauhidi dalam Ayat Kursi dapat difahami sebagai struktur kognitif yang membetulkan pemikiran, menstabilkan emosi, dan memulihkan ketenangan jiwa. Kaedah integrasi ini sejalan dengan usaha penyelidik kontemporari yang menggabungkan tafsir psikospiritual dengan teori psikologi moden untuk membangunkan pemahaman Qur'ani yang kontekstual (Khairi & Widayati, 2025).

Akhirnya, hasil analisis silang antara tafsir dan teori psikologi ini membolehkan kajian mengemukakan satu kerangka integratif yang dinamakan "Tauhidi Cognitive Restructuring (TCR)", iaitu model kognitif berasaskan tauhid yang bertujuan membentuk keutuhan pemikiran dan ketenangan spiritual. Pendekatan ini memberikan asas ilmiah bagi menjadikan Ayat Kursi sebagai modul intervensi kognitif dalam psikoterapi Islam yang berteraskan wahyu dan rasionalisme ilmiah.

Analisis Dilakukan Melalui Tiga Peringkat Utama:

- (1) analisis tekstual Ayat Kursi berdasarkan tafsir klasik dan kontemporari.
- (2) pemetaan konsep-konsep tauhidi kepada kategori psikologi kognitif seperti core beliefs dan cognitive distortions.
- (3) sintesis dapatan bagi membentuk kerangka Tauhidi Cognitive Restructuring (TCR).

Dapatan Kajian

Analisis terhadap Ayat Kursi melalui perspektif tafsir dan psikologi kognitif mendedahkan empat dimensi utama yang membentuk asas kepada Terapi Kognitif Tauhidi (Tauhidi Cognitive Therapy). Keempat-empat dimensi ini saling berkaitan dalam mempengaruhi struktur pemikiran, kestabilan emosi, dan persepsi individu terhadap diri, kehidupan, dan Allah. Model ini menunjukkan bahawa Ayat Kursi bukan sahaja mengandungi nilai aqidah yang kukuh, tetapi juga menawarkan mekanisme terapi kognitif spiritual yang sejajar dengan prinsip cognitive restructuring dalam psikologi moden (Muaz, Huda, & Prasetyo, 2020; Choudhury, 2020).

Pengukuhan Core Belief Tauhidi

Dapatan kajian menunjukkan bahawa bahagian awal Ayat Kursi — yang menyebut Allah sebagai "الْحَيُّ الْقَيُّومُ" (Yang Maha Hidup dan Maha Berdiri Mengatur makhluk-Nya) — berfungsi sebagai pengukuhan core belief tauhidi. Dalam psikologi kognitif, core belief ialah kepercayaan teras yang membentuk cara seseorang menilai dirinya dan dunia sekeliling.

Kajian An-Nufus oleh Muaz, Huda, dan Prasetyo (2020) menegaskan bahawa dua nama Allah ini menggambarkan sifat eksistensi dan ketuhanan yang sempurna — "al-Hayyu" menandakan kehidupan mutlak, sementara "al-Qayyum" menegaskan kekuasaan dan penjagaan Allah secara berterusan. Dalam konteks terapi kognitif Islam, keyakinan ini menangkis distorsi seperti helplessness dan isolation, dengan menanamkan kesedaran bahawa Allah sentiasa hidup, berkuasa, dan menjaga setiap aspek kewujudan (Laude, 2014).

Individu yang memiliki core belief tauhidi yang kukuh akan menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang kerana mereka yakin bahawa segala urusan berada dalam pengawasan Ilahi — suatu bentuk kestabilan emosi yang lahir daripada iman yang rasional (Ramadhani & Taufiq, 2024).

Penghapusan Distorsi Kognitif Berkaitan Ketakutan

Bahagian “لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ” menegaskan bahawa Allah tidak pernah mengantuk atau tidur, yang secara psikologi menghapuskan cognitive distortion seperti catastrophizing — iaitu kecenderungan membayangkan senario paling buruk.

Kajian tafsir teologi oleh Al-Rifai (2022) menunjukkan bahawa sifat Allah yang “tidak tidur dan tidak lalai” menggambarkan penjagaan yang berterusan terhadap makhluk. Hal ini memberikan jaminan psikospiritual kepada manusia bahawa mereka tidak pernah ditinggalkan tanpa kawalan Ilahi. Dalam konteks psikologi kognitif, konsep ini membantu menggantikan kepercayaan tidak rasional seperti “semuanya bergantung kepada aku” dengan pemikiran rasional dan spiritual bahawa “Allah sentiasa mengurus segala urusan.”

Kajian kontemporari dalam psikologi Islam menunjukkan bahawa kepercayaan kepada pengawasan Allah mengurangkan simptom kebimbangan dan ketakutan yang berpunca daripada rasa kehilangan kawalan (Suyanto, 2017; Ady, Mustofa, & Nadlir, 2024).

Pemulihan Kawalan Diri melalui Tawakal

Frasa “لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ” menegaskan hak milik mutlak Allah terhadap seluruh ciptaan. Dapatan kajian menunjukkan bahawa ayat ini memberikan kesan signifikan terhadap pemulihan kawalan diri (sense of control) melalui konsep tawakal.

Kajian tematik oleh Adil Gondal (2024) menegaskan bahawa tawakkul adalah keyakinan mendalam terhadap kuasa Allah sambil tetap berusaha, diikuti dengan penerimaan penuh terhadap ketentuan-Nya. Kajian empirikal oleh Gondal, Adil, Yasin, & Shujja (2021) turut menunjukkan bahawa individu dengan tahap tawakkul tinggi memiliki kestabilan emosi dan kesejahteraan psikologi yang lebih baik.

Ayat ini membantu membetulkan kecenderungan over-control yang sering dikaitkan dengan kebimbangan, dengan menggantikan kepercayaan “aku mesti kawal semuanya” kepada “Allah pemilik segala urusan, tugasku hanyalah berusaha.” Ini mewujudkan keseimbangan antara ikhtiar dan tawakal, sebagaimana dibincangkan dalam kajian teoretikal oleh Nasrin (2025) tentang nilai spiritual tawakkul dan sabr sebagai asas kesihatan mental dalam pendidikan Islam.

Penstrukturan Semula Makna Hidup (Meaning Reconstruction)

Bahagian “وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ” mengingatkan manusia tentang keterbatasan ilmu mereka berbanding ilmu Allah yang Maha Luas. Dalam psikologi moden, kesedaran tentang keterbatasan ini menjadi asas kepada meaning reconstruction, iaitu proses menilai semula makna hidup berdasarkan realiti diri dan kebergantungan kepada Tuhan.

Kajian tafsir dan falsafah Islam oleh Laude (2014) dan Zaini & Fauziah (2024) menunjukkan bahawa pengakuan terhadap keterbatasan manusia membuka ruang bagi tafakkur (renungan

spiritual), yang melahirkan penerimaan (acceptance) dan keinsafan. Individu yang mencapai tahap kesedaran ini cenderung memiliki cognitive flexibility dan emotional regulation yang lebih baik kerana mereka tidak lagi cuba memahami atau mengawal semua perkara, tetapi melihat kehidupan sebagai sebahagian daripada kehendak Ilahi.

Dengan demikian, Ayat Kursi membimbing manusia ke arah struktur pemikiran tauhidi yang menenangkan jiwa dan membentuk keutuhan psikospiritual yang seimbang antara akal, emosi, dan iman (Muaz, Huda, & Prasetyo, 2020).

Perbincangan

Dapatan kajian menunjukkan bahawa Ayat Kursi bukan sekadar ayat yang menegaskan keesaan dan kekuasaan Allah, tetapi turut berfungsi sebagai struktur kognitif tauhidi yang mempunyai mekanisme terapi sejajar dengan prinsip utama Cognitive Behavioural Therapy (CBT). Namun, berbeza dengan CBT yang bersifat sekular dan bertumpu kepada rasionaliti manusia (Beck, 2011; Dobson & Dozois, 2019), Ayat Kursi menawarkan pendekatan kognitif yang lebih komprehensif, dengan menggabungkan unsur metafizik, kebergantungan kepada Allah (tawakkul), dan sistem makna transendental (Habibi, 2024; Choudhury, 2016).

Model ini menunjukkan bahawa cognitive restructuring dalam al-Qur'an berfungsi bukan hanya untuk menangkis pemikiran tidak rasional, tetapi juga menanamkan sistem kepercayaan (belief system) yang berasaskan tauhid rububiyah, sekali gus membentuk kesejahteraan psikospiritual menyeluruh (Anwar & Elfiah, 2019; Aziz et al., 2019).

Perbandingan dengan Kerangka CBT

Hasil analisis perbandingan antara Ayat Kursi dan CBT mendapati bahawa kedua-duanya memiliki persamaan dari segi tujuan terapeutik, iaitu membetulkan pemikiran negatif, mengurangkan cognitive distortion, dan membina tingkah laku adaptif. Namun, perbezaan asasnya terletak pada sumber perubahan kognitif.

Dalam CBT, perubahan pemikiran dilakukan melalui logik manusia dan bukti empirikal, manakala dalam struktur Ayat Kursi, perubahan kognitif dilakukan melalui penguatan iman dan kesedaran terhadap sifat-sifat Allah (Abas, 2021). Pendekatan ini menegaskan bahawa penyembuhan psikologi tidak dapat dipisahkan daripada pemulihan spiritual dan kesedaran tauhidi, sebagaimana dinyatakan oleh Malik Badri bahawa terapi yang berkesan mesti melibatkan dimensi iman dan penyucian jiwa (tazkiyah al-nafs) (Mustafa & Yakob, 2019).

Oleh itu, Ayat Kursi berperanan sebagai bentuk "Tauhidi Cognitive Restructuring" (TCR) yang menghubungkan dimensi spiritual dengan dimensi kognitif — sesuatu yang tidak terdapat dalam model CBT sekular (Haque, 2018; Rothman & Coyle, 2021).

Komponen Model Tauhidi Cognitive Restructuring (TCR)

Model TCR yang dibentuk daripada dapatan kajian ini merangkumi empat komponen utama, yang secara sinergi membentuk sistem terapi berasaskan tauhid:

1. Tauhid-Based Core Belief Correction – Pembetulan kepercayaan teras melalui pengukuhan keyakinan kepada sifat Allah yang Maha Hidup (*al-Ḥayy*) dan Maha Mengurus (*al-Qayyūm*). Ini seiring dengan gagasan epistemologi tauhid yang dikemukakan oleh al-Faruqi, bahawa semua pengetahuan dan makna mesti berpunca daripada kesatuan Ilahi (Habibi, 2024).
2. Distortion Cleansing through Divine Assurance – Penghapusan distorsi kognitif melalui keyakinan bahawa Allah tidak pernah lalai atau tidur, sebagaimana diterangkan dalam kajian tafsir teologi oleh Al-Rifai (2022). Keyakinan ini memberi kestabilan psikospiritual dan menenangkan minda yang cemas.
3. Tawakal-Based Adaptive Behaviour – Pembinaan tingkah laku adaptif berdasarkan keseimbangan antara usaha manusia dan ketundukan kepada kekuasaan Allah, selaras dengan prinsip tawhidi epistemology (Choudhury, 2020). Kajian empirikal menunjukkan bahawa tawakkul meningkatkan ketahanan psikologi dan mengurangkan tekanan (Gondal et al., 2021).
4. Meaning Reconstruction via Rububiyyah Consciousness – Pembinaan semula makna hidup berasaskan kesedaran terhadap keterbatasan manusia dan keluasan ilmu Allah. Pendekatan ini berfungsi seumpama meaning reconstruction dalam psikologi positif, tetapi disandarkan kepada rububiyyah consciousness, iaitu kesedaran bahawa Allah mengatur segalanya secara hikmah (Laude, 2014; Mulyawan & Mahmudi, 2024).

Jadual: Komponen Model *Tauhidi Cognitive Restructuring* (TCR)

Komponen TCR	Asas Tauhidi (Ayat Kursi)	Fungsi Kognitif	Kesan Psikoterapeutik
Tauhid-Based Core Belief Correction	Allah sebagai <i>al-Ḥayy</i> (Maha Hidup) dan <i>al-Qayyūm</i> (Maha Mengurus)	Pembetulan <i>core beliefs</i> berasaskan tauhid; penggantian kepercayaan teras yang rapuh dengan keyakinan terhadap kehadiran dan pengurusan Ilahi	Kestabilan emosi, pengurangan rasa tidak berdaya (<i>helplessness</i>), dan pengukuhan identiti diri berasaskan iman
Distortion Cleansing through Divine Assurance	Allah tidak mengantuk dan tidak tidur (<i>lā ta'khudhuhu sinatun wa lā nawm</i>)	Penghapusan distorsi kognitif seperti <i>catastrophizing</i> dan <i>hypervigilance</i> melalui jaminan pengawasan Ilahi yang berterusan	Pengurangan kebimbangan, ketakutan melampau, dan pemikiran obsesif
Tawakal-Based Adaptive Behaviour	Kepemilikan mutlak Allah terhadap langit dan bumi (<i>lahu mā fī al-samāwāti wa mā fī al-arḍ</i>)	Penstrukturan semula <i>sense of control</i> ; keseimbangan antara ikhtiar dan penyerahan kepada Allah	Tingkah laku adaptif, daya tahan psikologi (<i>resilience</i>), dan pengurangan stres

Meaning Reconstruction via Rububiyyah Consciousness	Keterbatasan ilmu manusia berbanding ilmu Allah (<i>wa lā yuḥīṭūna bi shay'in min 'ilmih</i>)	Pembinaan semula makna hidup (<i>meaning reconstruction</i>) berasaskan kesedaran rububiyyah	Penerimaan diri dan realiti hidup, fleksibiliti kognitif, dan ketenangan eksistensial
--	---	--	---

Implikasi Teoretikal dan Praktikal

Model TCR ini memberikan bukti bahawa Ayat Kursi mampu menjadi asas teori bagi psikoterapi Islam berasaskan wahyu. Pendekatan ini memperkukuh gerakan Islamization of Psychology, sebagaimana diusulkan oleh Malik Badri dan Ismail al-Faruqi — bahawa semua pendekatan saintifik perlu berpaksikan kepada epistemologi tauhid, bukan sekadar adaptasi teori Barat (Habibi, 2024; Mustafa & Yakob, 2019).

Implikasinya terhadap amalan kaunseling Islam adalah signifikan. TCR menawarkan intervensi integratif yang menggabungkan pembedahan kognitif dengan spiritual reframing, menjadikan wahyu sebagai sumber utama cognitive therapy. Ini selaras dengan pandangan Nur Afifah Abas (2021) bahawa al-Qur'an dapat berfungsi sebagai pelengkap CBT-Q bagi klien Muslim melalui psychoeducational content yang berasaskan ayat-ayat tertentu.

Pendekatan ini juga memperkukuh epistemologi tauhid dalam psikologi moden, iaitu pemulihan kesatuan antara akal, jiwa, dan iman (Bakar, 2012; Yussof, 2020). Dengan itu, Ayat Kursi bukan sahaja difahami sebagai teks aqidah, tetapi sebagai kerangka intervensi psikospiritual yang boleh diaplikasikan dalam rawatan keresahan, tekanan, dan kekosongan makna hidup.

Kesimpulan

Kajian ini menegaskan bahawa Ayat Kursi mempunyai potensi besar sebagai modul intervensi psikoterapeutik dalam konteks psikologi Islam. Analisis terhadap ayat ini menunjukkan bahawa ia berfungsi bukan sahaja sebagai teks aqidah, tetapi sebagai struktur kognitif tauhidi yang mampu membentuk keseimbangan antara minda, emosi, dan spiritual (Ibrahim, 2022; Choudhury, 2020).

Pertama, Ayat Kursi membina core belief tauhidi, iaitu keyakinan asas bahawa hanya Allah yang Maha Hidup dan Maha Mengurus segala sesuatu. Core belief ini menjadi asas kestabilan jiwa dan menghapuskan kebergantungan berlebihan terhadap kuasa manusia semata-mata (Ramadhani & Taufiq, 2024; Asyari et al., 2024). Kajian dalam bidang Islamic psychology turut menunjukkan bahawa individu yang berpaksikan tawhid memiliki ketahanan emosi dan makna hidup yang lebih kukuh (Tekke, 2017).

Kedua, Ayat Kursi membetulkan distorsi kognitif dengan menegaskan bahawa Allah tidak pernah lalai atau tidur — satu jaminan ilahi yang menenangkan minda dan menurunkan catastrophic thinking (Apriyadi, 2022). Keyakinan ini membantu menstrukturkan semula pola pemikiran negatif, sebagaimana ditunjukkan dalam model Islamic Modified Cognitive Behavioral Therapy (ICBT) yang menggabungkan konsep tawakkul dan sabr sebagai mekanisme terapi (Çınaroğlu, 2024).

Ketiga, Ayat Kursi menstabilkan emosi melalui konsep tawakkul dan kesedaran bahawa Allah memiliki seluruh langit dan bumi. Ini membantu individu mengurangkan rasa cemas dan over-control, serta meningkatkan penerimaan terhadap qada' dan qadar (Gondal et al., 2021; Rofi'atin, Dewi, & Fadillahwati, 2021). Kajian empirikal menunjukkan bahawa tahap tawakkul yang tinggi berkorelasi dengan kesejahteraan psikologi dan penurunan simptom tekanan (Mujahidah, Zahra, & Hariyadi, 2024).

Keempat, Ayat Kursi memberi makna hidup dengan mengingatkan manusia tentang keterbatasan ilmu mereka dan keluasan ilmu Allah. Kesedaran ini menjadi asas kepada meaning reconstruction dan existential acceptance, membantu individu menerima kekurangan diri serta mengurangkan tekanan eksistensial dan overthinking (Utami, 2022). Hal ini selaras dengan pandangan Laude (2014) bahawa ayat-ayat al-Qur'an berfungsi sebagai tanda-tanda (ayat) yang membawa manusia kepada kesedaran tentang kehadiran dan kekuasaan Ilahi.

Secara keseluruhannya, dapatan ini menyokong idea bahawa Ayat Kursi dapat dijadikan modul intervensi psikologi Islam yang berasaskan wahyu, sesuai digunakan dalam menangani isu kecemasan, rasa tidak selamat, tekanan eksistensial, dan overthinking dalam kalangan individu Muslim. Pendekatan ini selaras dengan gagasan Tauhidi Cognitive Restructuring (TCR) yang menggabungkan prinsip CBT dengan epistemologi tawhidic, menjadikan wahyu bukan sekadar rujukan spiritual, tetapi juga asas saintifik dalam membentuk kesejahteraan psikospiritual manusia (Habibi, 2024; Alkatiri, 2021).

Penghargaan:	Penulis merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada Faculty of Usuluddin and al-Quran & Sunnah, Sultan Ismail Petra International Islamic University College (KIAS) atas sokongan akademik serta kemudahan yang diberikan sepanjang proses penyelidikan dan penulisan artikel ini. Penulis juga menghargai segala pandangan dan cadangan yang membantu memperkemas manuskrip ini.
Penyataan Pembiayaan:	Kajian ini tidak menerima sebarang pembiayaan daripada mana-mana agensi pembiayaan, organisasi, atau institusi.
Pernyataan Konflik Kepentingan:	Penulis mengisytiharkan bahawa tiada konflik kepentingan berkaitan penerbitan artikel ini. Semua penulis telah menyumbang kepada kajian ini dan bersetuju dengan versi akhir manuskrip yang dihantar untuk penerbitan.
Pernyataan Etika:	Kajian ini tidak melibatkan sebarang responden manusia atau haiwan, dan tidak melibatkan pengumpulan data sensitif yang memerlukan kelulusan etika. Penyelidikan ini dijalankan berasaskan analisis dokumen terhadap sumber tafsir dan literatur psikologi kognitif, selaras dengan prinsip integriti akademik dan piawaian etika penyelidikan yang diterima umum

Pernyataan Sumbangan Penulis: Semua penulis telah menyumbang secara signifikan terhadap pembangunan manuskrip ini:

- Ammar Abdullah Tahir: Konseptualisasi kajian, analisis tafsir dan psikologi kognitif, pembangunan kerangka teori Tauhidi Cognitive Restructuring (TCR), serta penulisan draf asal manuskrip.
- Saufi Abdullah: Penyeliaan akademik, semakan kritikal kandungan ilmiah, pengukuhan kerangka metodologi, dan penyuntingan akhir manuskrip.

Semua penulis telah membaca dan meluluskan versi akhir manuskrip sebelum penyerahan untuk penerbitan.

Rujukan

- Abas, A., & Sahad, M. N. (2021). Psycho-educational affirmations from the Qur'an on sadness to prevent/treat depression for Muslim clients of cognitive behavior therapy approach. *SSRN Electronic Journal*.
- Abas, N. A. (2021). A Qur'anic concept of sadness: Implication for CBT-Q content supplement (Part 1). *Ulumuna: Journal of Islamic Studies*, 25(1).
- Abdullah, N., Razak, F., & Rahman, H. A. (2021). Integrating Qur'anic concepts in Islamic cognitive behavioral therapy: A conceptual exploration. *Journal of Religion and Health*, 60(4), 2458–2473. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01150-8>
- Adil Gondal, A. (2024). Tawakkul and its dimensions: A thematic analysis of Quranic verses on tawakkul. *VFAST Transactions on Islamic Research*.
- Ady, K., Mustofa, A., & Nadlir, M. A. (2024). Nilai spiritualitas dalam seni kaligrafi Ayat Kursi. *Jurnal Alwatzikhoebillah: Kajian Islam, Pendidikan, Ekonomi, Humaniora*.
- Ahmad, M. Z., & Salleh, A. M. (2020). Integrating Islamic values in cognitive behavioral therapy: A conceptual framework. *Journal of Islamic Psychology*, 5(2), 45–60.
- Alkatiri, W. (2021). Loss of Tawhidi worldview in the Islamic world. *Comparative Islamic Studies*, 17(2).
- Aliyu, A. (2025). Comparison between Tafsir Jalalu d-Din As-Suyuti and Sayyid Qutb on the interpretation of Ayat al-Dayn in Surat al-Baqarah. *Tasambo Journal of Language, Literature, and Culture*.
- Al-Rifai, A. (2022). The impact of the creedal purposes of Ayat al-Kursi "Lord Signs and Signs": Analytical study. *College of Basic Education Research Journal*.
- Anshory, M. (2020). Kajian tafsir al-Qur'an: Telaah atas kitab Taisirul Lathifil Mannani fi Khulashati Tafsiril Qur'an karya Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di. *At-Tafsir Journal*, 5(2), 365–388.
- Anwar, S., & Elfiah, R. (2019). Science and religious integration (Implications for the development at UIN Raden Intan Lampung). *Journal of Physics: Conference Series*, 1155.
- Apriyadi, A. (2022). Cognitive behavioral therapy spiritualitas Islam untuk mengatasi kecemasan sosial remaja. *Counselle: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(1).
- Asyari, N., Ishomuddin, T., Tobroni, & Khozin. (2024). Tawhid education in building Rabbani character in Islamic boarding schools in Indonesia. *International Journal of Humanities, Social Sciences and Education*, 11(1).
- Aziz, A. A., Basir, A., Hassan, H., & Saptu, S. (2019). Purification of tawhid in Islam through the Qur'an and Hadith. *MALIM: Journal Pengajian Umum Asia Tenggara*, 20(1).
- Bakar, O. (2012). The Qur'anic identity of the Muslim Ummah: Tawhidic epistemology as its foundation and sustainer. *ICR Journal*, 3(3).
- Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- B. A., M. S., & Haq, I. I. (2024). Tafsir al-fiqh in Andalus: A historical-comparative study of Ahkam al-Qur'an by Ibn al-'Arabi and Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an by al-Qurtubi. *Religia Journal*, 27(1).
- Choudhury, M. (2020). Casting Maqasid al-Shari'ah in tawhidi methodological worldview. In *Tawhidi epistemology and Islamic economics* (pp. 41–57). Springer.
- Choudhury, M. A. (2016). Tawhid, al-wasatiyyah, and Maqasid al-Shari'ah. In *The epistemological foundations of Islamic economics* (pp. 85–100). Palgrave Macmillan.
- Çınaroğlu, M. (2024). Islamic modified cognitive behavioral therapy. *Din ve İnsan Dergisi*.
- Dobson, K. S., & Dozois, D. J. A. (2019). *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. Guilford Press.

- Fahdzlan Ginting, M. (2023). Integration of social concepts in the interpretation of the Qur'an: A study of the relationship between the social and the spiritual. *Al-Mujaddid: Jurnal Ilmu-ilmu Agama*.
- Frolov, D., & Zaripov, I. (2023). *Tafsir Tabari to Surah al-Fātiha: Translation and commentary. Islam in the Modern World*.
- Gondal, M. U., Adil, A., Yasin, G., & Shujja, S. (2021). Development and validation of tawakkul scale for Muslim adults in Pakistan. *Journal of Religion and Health*, 61, 3470–3491.
- Habibi, M. (2024). Tauhid sebagai dasar prinsip pengetahuan dalam pandangan Ismail R. al-Faruqi. *Indonesian Journal of Islamic Theology and Philosophy*, 6(1).
- Hamdan, A. (2019). Cognitive behavioral therapy and Islam: Integration of traditional psychotherapy and Islamic principles. *Journal of Religion and Health*, 58(3), 765–780. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0651-9>
- Harmuliani, N., Rubino, R., & Putra, A. B. (2023). Kutubusittah dan Kutubutis'ah. *Jurnal Dirosah Islamiyah*.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. E., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of CBT: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36, 427–440.
- Huda, M. K., Muaz, A., & Prasetyo, T. B. (2020). Manifestasi yang transenden dalam Ayat Kursi. *An-Nufus*, 1(2).
- Husain, H., & Tahir, W. H. (2019). The character of Quranic surahs as a tool of understanding Quran based on Sayyid Qutb's point of view. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 8(2).
- Ibrahim, C. (2022). *Islam and monotheism*. Cambridge University Press.
- Imaduddin, I., Faturrohman, A. A., & Jamarudin, A. (2023). Studi komparasi tafsir Lathaif al-Isyarat dan tafsir Ibn Kathir dalam penafsiran Surah al-Ma'un. *Bayani Journal*, 3(1), 52–63.
- Karimi Nia, M. (2017). Tafsīr al-Ṭabarī and Shi'a tafsīrs. *Journal of Shi'a Islamic Studies*, 9, 196–221.
- Kareem, J., & Irfan, S. (2018). Islamic principles of cognitive restructuring: A theoretical framework for psychotherapy. *International Journal of Islamic Studies and Psychology*, 4(2), 112–130.
- Khairi, M., & Widayati, D. (2025). The spirituality and psychological resilience of Prophet Yusuf (AS) in *Fī Zilāl al-Qur'ān: A thematic interpretation*. *Al-Furqan: Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Tafsir*, 8(1).
- Laude, P. (2014). On the epistemological scope and some contemporary implications of the Qur'anic notion of Ayat. *ICR Journal*, 5(4).
- Luhuringbudi, T., Raya, A. T., Liza, F., & Utami, D. N. (2024). Maudu'iy tafsir methods on al-Fatihah verse: A comparative study. *Takwil: Journal of Quran and Hadith Studies*, 2(2).
- Muaz, A., Huda, M. K., & Prasetyo, T. B. (2020). Manifestasi yang transenden dalam Ayat Kursi. *An-Nufus*, 1(2).
- Mujahidah, S., Zahra, S., & Hariyadi, R. (2024). Islamic counseling and cognitive psychotherapy for the treatment of obsessive-compulsive disorder (OCD) in adolescents. *Journal of Islamic Communication and Counseling*, 4(1).
- Mulyawan, H., & Mahmudi. (2024). Ayat dan hadis tentang tauhid hubungannya dengan konsep pendidikan Islam holistik. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 6(4).
- Mustafa, Z., & Yakob, N. (2019). Exploring the taxonomy phases of Malik Badri's thinking process among students enrolled in tauhidic science education for biology subject. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 4(33), 1–12.

- Nasrin, N. (2025). The influence of Islamic spiritual values on students' mental health: A special focus on tawakkul, sabr, and shukr. *LECTURES: Journal of Islamic and Education Studies*.
- Nettler, R. L. (1994). A modern Islamic confession of faith and conception of religion: Sayyid Qutb's introduction to the tafsir *Fī Zilāl al-Qur'ān*. *British Journal of Middle Eastern Studies*, 21(1), 102–114.
- Permatasari, I. G., & Rhain, A. (2024). Qur'anic parenting: A comparative study of the interpretation of Surah Luqman verses 12–19 in Tafsir Ibn Kathir and Tafsir Fathu al-Qadir. *ISETH Proceedings*.
- Rahendra Maya, R., Alfarisi, M. F., Rokim, S., & Bulloh, M. N. (2023). Tafsīr maudhū'ī perspektif Ibn al-Qayyim. *ZAD al-Mufasssīrīn*, 5(2).
- Ramadhani, D., & Taufiq, M. (2024). The concept of tawhid in the perspective of Nusantara mufasssirs. *AL-IMAM: Journal on Islamic Studies, Civilization and Learning Societies*.
- Rofi'atin, A. F. I., Dewi, R. K., & Fadillahwati, F. (2021). Islamic counseling guidance with tahajjud prayer therapy to reduce overthinking habits. In *Proceedings of International Conference on Da'wa and Communication*.
- Rothman, A., & Coyle, A. (2021). Toward a framework for Islamic psychotherapy: An Islamic integrative therapy model. *Journal of Religion and Health*, 60, 2287–2306.
- Sakka, M. (2025). Weak hadith in al-Qurtubi's legal exegesis: A critical review of Surah al-Fatihah. *QOF Journal*, 9(1).
- Suyanto. (2017). Landasan teologis pengawasan di lembaga pendidikan Islam perspektif al-Qur'an. *Quality: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2).
- Tekke, M. (2017). Islamic constructs of Nursi's perspective and their impacts on psychology. *Journal of Islamic Psychology*, 5(1), 99–110.
- Utami, A. (2022). Dampak overthinking dan pencegahannya menurut Muhammad Quraish Shihab. *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, 7(2).
- Usman, A. H., Ahmad, Z. A. S., & Possumah, B. T. (2024). I'dilū huwa aqrab li al-taqwā. *Al-Irsyad: Journal of Islamic and Contemporary Issues*, 9(2).
- Yussof, H. B. (2020). The importance of tawhidic epistemology in the modern science education curriculum. *Islamic Studies Review*, 8(2).