



Integrasi Tadabur Al-Quran dalam *Bibliotherapy* untuk Pengembangan Diri Profesional

Fitria Husna

Institut Agama Islam Negeri Langsa, Aceh, Indonesia

*Penulis Korespondensi: fitriahusna@iainlangsa.ac.id

Abstract. *Self-development is a crucial competence for navigating the professional world; yet, many individuals encounter significant barriers to optimizing this potential. This study aims to formulate an integration of Quranic Tadabur and bibliotherapy as a professional therapeutic intervention in counseling, addressing existing literature gaps. Employing a library research method with content analysis, the study finds that Quranic Tadabur effectively cultivates professional self-development skills, including self-potential, work motivation, problem-solving, time management, emotional regulation, critical-creative thinking, and social collaboration. Within the bibliotherapy framework, the self-development process is implemented through stages of motivation, incubation, follow-up, and evaluation. Proposed counseling techniques include self-management, minimal contact, counselor-led management, and directed counseling. This research provides a theoretical contribution to spirituality-based counseling models within the context of modern career development.*

Keywords: *Bibliotherapy; Counseling; Professional Self-Development; Quranic Tadabur; Spirituality-Based Counseling.*

Abstrak. Pengembangan diri merupakan keterampilan krusial dalam menghadapi dinamika dunia kerja. Namun, realitasnya banyak individu masih menghadapi berbagai hambatan dalam mengoptimalkan potensi tersebut. Kajian ini bertujuan untuk merumuskan integrasi antara konsep Tadabur Al-Quran dan *Bibliotherapy* sebagai sebuah intervensi terapeutik profesional dalam proses konseling untuk mengisi celah literatur yang ada. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan (*library research*) dengan teknik analisis isi (*content analysis*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tadabur Al-Quran dirasa cukup efektif dalam menumbuhkan keterampilan pengembangan diri profesional yang mencakup: potensi diri, motivasi kerja, pemecahan masalah, manajemen waktu, regulasi emosi, berpikir kritis-kreatif, serta optimalisasi relasi sosial. Dalam kerangka *bibliotherapy*, proses pengembangan diri ini diimplementasikan melalui tahapan motivasi, inkubasi, tindak lanjut, dan evaluasi. Adapun beberapa teknik yang dapat digunakan dalam intervensi meliputi pengelolaan diri (*self-management*), kontak minimal, manajemen oleh konselor, dan pengarahan konselor. Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan model konseling berbasis spiritualitas dalam konteks pengembangan karier modern.

Kata Kunci: *Bibliotherapy; Konseling; Pengembangan Diri; Konseling Berbasis Spiritualitas; Tadabur Al-Quran.*

1. LATAR BELAKANG

Pengembangan diri atau *self-development* merupakan manifestasi dari segala usaha yang dilakukan individu untuk mengintegrasikan pengetahuan, keterampilan dan kemampuan yang dimiliki untuk memperoleh suatu tujuan (Suprayitno, 2019). Dalam konteks profesional, pengembangan diri menjadi indikator krusial pada kehidupan individu terutama pada keberhasilan. Secara lebih luas, pengembangan diri memungkinkan individu memfungsikan seluruh bakat, minat, kreatifitas, kompetensi, kemampuan religiusitas, pemecahan masalah hingga kemandirian dalam memecahkan masalah (Muhaimin, 2008). Karenanya, penguasaan keterampilan ini menjadi fondasi utama yang akan mengantarkan individu pada penguasaan diri dan aktualisasi diri (Annisa, 2026).

Namun pada realitasnya, optimalisasi pengembangan diri di dunia profesional atau pekerjaan masih menghadapi berbagai hambatan. Edmawati (2020) mengidentifikasi bahwa rendahnya pemahaman mengenai metode pengembangan diri dan lemahnya motivasi terhadap aktualisasi diri menjadi faktor penghambat utama. Selain motivasi, aspek kedisiplinan diri (Novitri et al., 2020) dan keterampilan kepemimpinan (Tuasikal et al., 2022) juga menjadi variabel penentu yang sering kali belum terasah dengan baik. Fenomena ini menunjukkan bahwa adanya urgensi untuk merumuskan sebuah pendekatan mendalam yang mampu mengaselerasi potensi individu dalam menghadapi dinamika dunia kerja yang kompetitif.

Kajian ini bertujuan mengisi celah literatur dengan memfokuskan pembahasan pada pengembangan potensi diri melalui tadabur al-Quran sebagai suatu landasan religius-psikologis. Dalam konteks ini, Al-Quran diposisikan sebagai penata kehidupan, sumber kebenaran sekaligus petunjuk bagi makhluk atas setiap peristiwa yang terjadi ataupun dilalui (Bari, 2025). Integrasi nilai religius ini memiliki relevansi yang kuat dengan pengembangan diri (*self-development*) sebagaimana dijelaskan oleh Limbong dalam Mesta (2017), nilai-nilai religius merupakan landasan utama dalam menumbuhkan sikap otonomi dan kemandirian yang pada gilirannya memungkinkan individu untuk mengoptimalkan kapasitas dirinya secara berkelanjutan.

Secara terminologis, tadabur merupakan metodologi sekaligus praktik komprehensif dalam memahami isi dari pada Al-quran. Ia melampaui sekadar pembacaan tekstual, karena mencakup proses perenungan, penghayatan, serta pencermatan mendalam terhadap setiap ayat guna menggali makna, hikmah, dan pesan tersirat agar individu mampu menarik ibrah (pelajaran) yang dapat diimplementasikan secara konkret dalam realitas kehidupan (Edi, 2020). Hal ini sejalan dengan pandangan Imam Jalaluddin as-Sayuti (911 H) yang menegaskan bahwa implementasi tadabur melibatkan keterikatan hati dalam memikirkan makna dari apa yang dilafadzkan. Dengan demikian, seseorang tidak hanya memahami kandungan perintah, larangan dan ajaran di dalamnya, tetapi juga memiliki kesediaan batin untuk menerima serta mengamalkan dalam kehidupan. Dalam konteks kontemporer, Hermawan (2023) menyebut tadabur dengan istilah literasi beragama yang tetap relevan bahkan penting untuk diaktualisasikan, bahkan di tengah disrupsi era digital saat ini.

Lebih jauh, membaca al-quran secara tadabur merupakan manifestasi dari peran individu sebagai *mukallaf* di muka bumi. Peran ini menuntut tanggung jawab besar untuk mengoptimalkan seluruh potensi dan keistimewaan yang dianugerahkan Allah SWT (Mujib, 2009). Secara psikologis, praktik tadabur al-quran berperan dalam mencegah munculnya perilaku berputus asa, kehilangan arah hidup, penolakan terhadap ketentuan atas apa yang telah

ditetapkan, serta kecenderungan berpikir negatif terhadap diri sendiri maupun lingkungan (Yuliani et al., 2019). Oleh karena itu, implementasi tadabur al-quran diarahkan untuk membantu individu untuk mengaktivasi berbagai dimensi psikologisnya, sehingga potensi diri dapat berkembang secara optimal menuju pembentukan pribadi yang berkualitas dan tangguh (Latifah, 2026).

Agar nilai-nilai spiritual ini dapat diaplikasikan menjadi sebuah pendekatan yang aplikatif, kajian ini berupaya mengintegrasikan konsep tadabur alquran dengan salah satu intervensi dalam psikologi, yaitu *bibliotherapy*. *Bibliotherapy* atau terapi membaca merupakan bentuk intervensi yang memanfaatkan bahan bacaan sebagai sarana untuk membantu proses penyembuhan, adaptasi atau pertumbuhan seorang individu (Nugent, 2002). Pendekatan ini berfokus pada peningkatan pemahaman dan kesadaran individu terhadap problematika yang dihadapi melalui aktivitas membaca yang terstruktur dan terarah. Seterusnya, kajian ini mengeksplorasi secara mendalam formulasi terapi tadabur Al-Quran berbasis *bibliotherapy* serta merumuskannya ke dalam langkah-langkah secara implementatif. Model integratif ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan dan penerapan keilmuan, khususnya dalam bidang psikologi, konseling, maupun pendidikan baik pada tataran teoretis maupun praksis.

2. METODE PENELITIAN

Kajian ini menggunakan pendekatan studi pustaka (*library research*) dengan menelaah berbagai sumber literatur yang relevan. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bersifat teoretis dan bertujuan mengkaji konsep, teori, serta temuan-temuan ilmiah tanpa melibatkan pengumpulan data lapangan. Sugiyono menjelaskan bahwa studi pustaka merupakan jenis penelitian teoritis, referensi dan literatur terkait budaya atau nilai pada suatu situasi sosial tertentu (Sugiyono, 2012). Zed (2008) menekankan bahwa Studi kepustakaan merupakan suatu pendekatan dalam kajian kualitatif, namun hanya pada telaah referensi bukan pada riset lapangan. Adapun pekerjaan penulis melalui penelitian kepustakaan ialah sebagaimana uraian fatihuddin dalam bukunya yakni peneliti menelaah teori-teori, konsep, definisi, serta definisi antar variabel-variabel yang diteliti untuk dicari keterkaitannya. Peneliti melalui studi pustaka berupaya menghubungkan antar data-data, konsep yang ada, mana yang menjadi sebab dan dampak (Fatihudin, 2015). Adapun sumber data yang dikaji dalam penelitian ini diantaranya meliputi bahan-bahan bacaan mengenai pengembangan diri (*self-development*), Tadabur al-Quran, *bibliotherapy* dan teori terkait lainnya yang diperoleh dari buku-buku, dokumen dan hasil penelitian terdahulu pada artikel jurnal ilmiah. Teknik pengumpulan data dilakukan

metode dokumentasi, sedangkan teknik analisis data menggunakan analisis isi (*content analysis*) untuk mengidentifikasi, mengkaji, dan menghubungkan konsep-konsep yang relevan secara sistematis, sehingga diperoleh pemahaman yang komprehensif dan akurat terhadap permasalahan yang diteliti.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Esensi Tadabur Al-Quran: Spiritualitas dan Kesadaran Diri

Secara etimologis, istilah tadabur berasal dari akar kata *dal-ba-ra* yang bermakna akhir, akibat, atau kesudahan suatu perkara. Adapun secara terminologis, tadabur diistilahkan sebagai aktivitas berpikir dan merenungkan suatu ujaran atau perkataan secara komprehensif hingga mencapai tingkat pemahaman yang mendalam dan maksud yang paling esensial dari suatu ungkapan (Al-Maydani, 2009). Pengertian ini menegaskan bahwa tadabur tidak berhenti pada pemahaman literal, melainkan mengarah pada proses refleksi mendalam yang berorientasi pada penyingkapan makna, hikmah, dan tujuan yang terkandung dibalik suatu teks. Para mufasir kemudian memperluas cakupan makna tadabur tidak hanya sebagai aktivitas berpikir rasional, tetapi juga mencakup kegiatan mendengarkan dengan penuh perhatian, mempertimbangkan secara kritis, menelaah secara sistematis, serta merenungkan kandungan makna teks secara mendalam (Saiin, A dkk, 2023). Dengan demikian, tadabur dipahami sebagai suatu proses integratif pada diri individu dalam memahami pesan-pesan ilahiah secara utuh dan bermakna.

Sejumlah sarjana muslim mengemukakan definisi yang beragam mengenai konsep tadabur. Ibn Qayyim, misalnya, memaknai tadabur sebagai pemusatan pandangan hati, penyatuan pikiran serta perenungan makna dan ungkapan Al-quran secara rinci. Definisi ini menunjukkan bahwa tadabur tidak hanya melibatkan aktivitas kognitif, tetapi juga dimensi afektif dan spiritual. Sejalan dengan pandangan tersebut, Al-Ghazali menjelaskan bahwa proses tadabur melibatkan serangkaian amalan hati yang berlangsung secara bertahap. Pertama, hati menyerap makna fundamental dari ayat al-quran. Kedua, hati merasakan keagungan, kebesaran dan kemuliaan al-quran, dan Ketiga, hati dipersiapkan untuk menghayati makna dalam al-quran secara mendalam, sehingga pesan-pesan Al-Quran tidak hanya dipahami secara konseptual, tetapi juga diinternalisasikan dalam kesadaran dan perilaku individu (Al-Ghazālī, n.d.). Adapun untuk mampu mencapai kondisi hati yang penuh Tadabur terhadap al-quran harus lebih dahulu memberfungsikan unsur ruhani yang Allah ilhamkan pada setiap diri individu, dimana unsur terdalam dari jiwa (*nafs*) manusia inilah yang mampu mengaktifkan penglihatan, pendengaran hingga mencapai perasaan terdalam, sehingga akan menghnatarkan

individu untuk bersikap sesuai dengan nilai-nilai yang terkandung di dalam al-quran (Abdul Bari, 2025).

Dalam proses membaca dan mentadaburi al-quran, individu akan melalui beberapa tahapan perkembangan pemahaman. Tahap pertama merupakan tahapan sederhana dimana individu mampu mengenal dan mengucapkan lambing dan simbol bacaan secara tepat sesuai kaidah. Pada tahapan ini, fokus utama individu terletak pada ketepatan pelafalan dan penguasaan teknis ilmu tajwid. Kedua, aktivitas akal yang melahirkan pemahaman, yakni ketika individu telah mampu menerjemahkan ayat al-quran, menalar makna, serta melakukan perenungan terhadap ayat-ayat yang dibaca. Pada tahapan ini, proses tadabur mulai melibatkan dimensi kognitif secara lebih aktif. Tahap ketiga merupakan tahap interaksi yang melahirkan sikap. Pada tahapan ini individu akan mengalami berbagai respon psikologis yang akan mengantarkannya pada penghayatan dan keyakinan terhadap kebenaran kandungan Al-quran setelah memahami maksudnya. Terakhir, tahap melaksanakan pesan bacaan. Yaitu, ketika individu mengimplementasikan nilai dan ajaran yang yang diperoleh dari teks al-Quran dalam kehidupan nyata sebagai perilaku konkret (Asyafah, 2014).

Lebih lanjut, Khalid (2007) mengemukakan sejumlah karakteristik atau indikator yang menandai keberhasilan proses tadabur al-quran. Indikator-indikator tersebut meliputi: (1) hati dan pikiran yang fokus kepada Allah swt; (2) hadirnya respon emosional atas kebenaran kandungan Al-Quran; (3) meningkatnya kekhayusan dalam beribadah; (4) bertambahnya tingkat keimanan; (5) Muncul perasaan bahagia dan tenteram; (6) hadir perasaan takut sekaligus ketenangan karena mengingat Allah swt; serta (7) adanya dorongan untuk bersujud sebagai ekspresi pengagungan kepada Allah swt. Secara keseluruhan, indikator tersebut merepresentasikan integrasi antara dimensi afeksi, kognisi, dan perilaku dalam pengalaman religius individu.

Indikator-indikator tersebut merepresentasikan fungsi tadabur sebagai media komunikasi dalam hubungan transendental (ilahiah). Artinya, tadabur memfasilitasi terbentuknya relasi spiritual antara Allah sebagai Tuhan yang disembah (*ma'bud*) dan manusia sebagai hamba-Nya (*'abdullah*) yang secara psikologis berperan membangun rasa keterhubungan, makna hidup, serta orientasi nilai individu. Melalui al-quran, Allah menyampaikan pesan-pesan ilahiah sebagai pedoman kehidupan dunia dan akhirat yang berfungsi membangun kesadaran diri, memperkuat ketahanan psikologis, menumbuhkan keseimbangan emosi, serta membekali individu dalam menghadapi dinamika kehidupan. Selain itu, sebagai suatu metode komunikasi spiritual-reflektif, tadabur al-quran juga turut melibatkan serangkaian aktivitas mental dan afektif yang berkaitan, mulai dari proses membaca atau mendengar ayat al-quran,

menerjemahkan dan memahami maknanya, mengingat serta mempelajarinya secara berkelanjutan, hingga menemukan pesan, petunjuk, atau jawaban atas persoalan kehidupan (Asyafah, 2014).

Seterusnya, Asyafah (2014) mengemukakan beberapa metodologi dalam memahami dan mentadaburi ayat al-quran sesuai dengan kemampuan individu, yakni: 1) Pendekatan integratif, artinya memahami ayat alquran secara integratif dan korelatif antara 1 ayat dan ayat lainnya dengan realitas kehidupan yang akan membentuk satu kesimpulan atau cara pandang tertentu. 2) Pendekatan tematik, yakni memahami al-quran berdasarkan tema yang telah dikukuhkan. Misal tema akidah, pendidikan, sosial, karir dan seterusnya. 3) Pendekatan komparatif, artinya membandingkan dan memformulasikan ayat, surat berdasarkan realita, fakta, masa lalu dan kini. 4) Pendekatan paradigmatik atau penelitian, pendekatan ini merupakan suatu upaya mengkrontuksi atau menemukan pengetahuan yang telah dibangun lebih dahulu di dalam al-quran agar memperoleh hikmah. 5) Pendekatan paradigmatik, artinya mengaktualisasikan ke dalam permasalahan kontemporer yang riil agar menjadi bukti dan jawaban. Seluruh pendekatan tersebut menunjukkan bahwa proses tadabur tidak hanya bersifat teologis, tetapi juga objektif dan empiris dalam proses mendalami, menghayati, memahami, menyadari diri, hingga pada perubahan perilaku

Mekanisme Bibliotherapy Islami sebagai Media Pengembangan Diri

Teknik penggunaan buku atau bahan bacaan sebagai *treatment* dikenal dengan *bibliotherapy*. Dalam paktiknya, *bibliotherapy* memiliki beberapa sebutan lain yang disesuaikan dengan konteks penerapannya, seperti *bibliocounseling*, *biblioeducation*, *bibliopsychology*, *library therapeutic*, *bibliopropylaxis*, dan *literatherapy* (Rubin, 1978). Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh Samuel Crothers pada 1916 untuk menjelaskan penggunaan buku sebagai bagian dari proses konseling. Melalui *Bibliotherapy*, konselor mengumpulkan daftar bacaan yang terseleksi, terencana serta terarah untuk membantu individu mengubah pikiran, perasaan, dan prilaku yang kurang adaptif (Trihantoro, 2016).

Secara etimologis, istilah *bibliotherapy* berasal dari bahasa Yunani, yaitu *biblus* berarti buku, dan *therapy* yaitu upaya bantuan psikologis. Dengan demikian, *bibliotherapy* dapat di definisikan sebagai penggunaan buku-buku terhadap memecahkan masalah individu (Rahayu & Susilaningsih, 2020). Sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa *bibliotherapy* efektif membantu individu dalam mencapai prestasi akademik, mengubah sikap dan perilaku, meningkatkan keasertifan, mengurangi rasa kecemasan hingga mendukung proses pengembangan diri (Herlina, 2013; Masri & Rafiq, 2022; Nuraini & Muarif, 2025)

Dalam konteks pengembangan diri, *bibliotherapy* berperan aktif sebagai sarana reflektif yang membantu individu mengenali dirinya, memahami tujuan hidup, serta mengoptimalkan potensi yang dimiliki. Pengembangan diri secara spesifik dalam hal ini juga mencakup kemampuan untuk mengenal diri sendiri, tentang apa yang menjadi kemauan serta tujuan dan bagaimana kemampuan diri untuk memperoleh tujuan tersebut termasuk peningkatan pada kemampuan dan potensi, kepribadian serta sosial dan emosi (Budi, 2022). Proses pengembangan diri ini berkaitan erat dengan konsep diri, karena individu yang memiliki pemahaman diri yang baik cenderung mampu mengarahkan perilaku dan keputusan hidupnya secara lebih adaptif (Sunnaryo, 2004). Oleh karenanya, pengembangan diri yang terarah dan konsisten juga akan membantu individu memenuhi kebutuhan personal dan profesional dalam hidup.

Sejalan dengan prinsip tersebut, tadabur al-quran dapat diposisikan sebagai bentuk *bibliotherapy* Islami yang berorientasi pada pengembangan diri. Al-quran tidak hanya berfungsi sebagai sumber ajaran spiritual, tetapi juga sebagai media refleksi dan terapi bagi manusia. Ismail (2013) menjelaskan bahwa al-quran dikenal sebagai “*ar-ruh*” yang diyakini mampu menghidupkan kognitif, emosi dan jiwa manusia. Ismail menambahkan bahwa aktivitas membaca al-quran dan mentadaburi al-quran memunculkan proses emanasi (*al-faydl*) atau pancaran cahaya yang secara psikologis dikenal dengan energi spiritual. Dalam hal ini tiga titik utama yang akan memperoleh pengembangan diantaranya: Pertama, *al-quwwat al-fikriyyah* (kekuatan berfikir) atau kecerdasan intelektual (IQ). Kedua, *al-quwwat al-dzawqiyyah* (kekuatan merasa atau kecerdasan emosional (EQ) dan ketiga, *al-quwwat al-ruhiyyah* (kekuatan rohaniah) atau secara psikologi yakni kecerdasan spiritual (SQ) Ketiga aspek ini merupakan fondasi penting dalam proses pengembangan diri yang holistik.

Lebih lanjut, Al-Quran mengandung pesan tauhid, hukum islam yang lengkap, petunjuk kepada jalan yang benar mengenai suatu permasalahan, dan pengobatan (*syifa'*) (Dewi, Syabariah, et al., 2022). Oleh karena itu, membaca dan mentadaburi alquran tidak hanya membantu individu membangun visi hidup yang seimbang antara orientasi duniawi dan ukhrawi, tetapi juga menumbuhkan motivasi, konsistensi dalam usaha mengembangkan diri. Tadabur berpotensi menjadi metode yang mengintegrasikan dimensi spiritual, psikologis, dan etis dalam pembentukan karakter individu (Utsmani Abdul Bari, 2025). Demikian pula ketika menghadapi permasalahan dalam perjalanannya, al-quran memberikan petunjuk dan membimbing individu berkembang secara optimal (Walida, D.T., 2025). Attaxi (2008) menyebut tadabur Al-Quran sebagai “meditasi nilai” karena melalui Tadabur individu menyerap dan mengintegrasikan nilai-nilai Al-Quran ke dalam dirinya, yang seterusnya

berkontribusi pada peningkatan coping religius positif, seperti keyakinan pada kekuasaan Allah, sikap sabar, qanaah, rasa syukur, serta ikhtiar yang optimal, sehingga individu mampu mengelola kecemasan dan terhindar dari depresi (Dewi, Fatmawati, et al., 2022).

Sejalan dengan pemahaman bahwa tadabur Al-Quran yang dipahami sebagai “meditasi nilai”, praktik ini juga dapat dipahami dan berperan sebagai *bibliotherapy* Islami yang ditujukan pada ranah psikologis individu. Tadabur Al-Quran membantu individu mengenali hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku sehingga individu tidak hanya memahami sumber permasalahan yang dialami, tetapi juga merefleksikan respons diri dan perilaku baru secara lebih sadar dan terarah (Dewi et al., 2020; Veillette et al., 2019). Melalui latihan tadabur al-quran berbasis *bibliotherapy*, individu mempelajari dan mengembangkan beberapa hal secara sistematis, yakni mengkonstruksi pola pikir yang lebih positif dan rasional, mengekspresikan emosi secara sehat sesuai nilai-nilai spiritual, serta menganalisis sikap dan perilaku yang selama ini dijalani. Proses reflektif tersebut mendorong individu untuk menemukan alternatif solusi atas permasalahan yang dihadapi dengan merujuk pada pesan dan makna yang terkandung dalam Al-Quran. Pada tahap selanjutnya, latihan tadabur berbasis *bibliotherapy* ini berkontribusi pada terbentuknya kemandirian individu dalam memahami, merumuskan, dan mengatasi permasalahan hidupnya, dengan cara menyelaraskan kebutuhan psikologis, emosional, dan spiritual dengan nilai-nilai ilahiah yang terkandung dalam Al-Quran (Dewi, Syabariah, et al., 2022).

Seterusnya, kandungan dalam al-quran juga mengandung efek terapeutik yang selaras dengan tujuan *bibliotherapy* terutama untuk pengembangan diri, yaitu memberi ketenangan spiritual, memperluas wawasan, merangsang kemampuan pemecahan permasalahan, menanamkan nilai dan sikap baru yang adaptif, memiliki daya tarik dan pengikat kepada individu lainnya untuk melakukan hal yang sama, serta mampu memberikan solusi praktis yang aplikatif dalam kehidupan sehari-hari (Dewi, Syabariah, et al., 2022; Maulidah & Isnaeni, 2025).

Bibliotherapy Islami Berbasis Tadabur: Resiliensi dan Adaptabilitas Profesional

Merujuk Aminullah dan Ali, pengembangan diri yang dibutuhkan dalam konteks kontemporer tidak lagi terbatas pada kecerdasan intelektual semata, melainkan juga mencakup kapasitas pendidikan berkelanjutan, kemampuan membangun relasi dan jejaring sosial baik antar individu maupun kelompok serta pengalaman adaptif dalam menghadapi perubahan (Aminullah, 2020). Ketiga kapasitas tersebut menjadi semakin relevan dalam dunia kerja yang ditandai dengan tuntutan fleksibilitas, kolaborasi, dan daya tahan psikologis.

Ketidaksiapan individu dalam mengelola aspek-aspek tersebut berpotensi memunculkan berbagai persoalan kerja seperti hambatan komunikasi, koordinasi, rendahnya kedisiplinan dan manajemen waktu, hingga stress dan kecemasan dalam pekerjaan (Alfizi et al., 2019).

Menindaklanjuti kondisi tersebut, tadabur Al-Quran diposisikan sebagai model adaptif berbasis *bibliotherapy* Islami yang bersifat preventif sekaligus kuratif. Melalui proses membaca reflektif dan pemaknaan mendalam terhadap ayat-ayat Al-Quran, individu tidak hanya memperoleh penguatan spiritual, tetapi juga mengembangkan kapasitas psikologis dan sosial yang dibutuhkan untuk beradaptasi secara sehat. Berikut adalah beberapa aspek-aspek pengembangan diri profesional yang dikonstruksi melalui tadabur Al-Quran.

Potensi Diri dan Perluasan Wawasan

Alquran lahir sebagai *hujjah* (argumentasi) utama atas seluruh pengetahuan yang ada di dunia. Allah menganugerahkan instrumen kognitif kepada manusia melalui fitrah, akal, qalb dan nafs. Manusia juga diberi unsur jasmani dan ruhani agar mampu mengaktualisasikan akalnya sebagai bentuk pengabdian kepada Allah. Hal ini ditegaskan dalam QS. An-Nahl ayat 78, yang menunjukkan bahwa proses belajar adalah perjalanan dari ketidaktahuan menuju kesadaran melalui penglihatan, pendengaran dan hati. Dalam perspektif psikologi kognitif, hal ini sejalan dengan konsep *Growth Mindset*, di mana individu yang percaya bahwa kemampuan mereka dapat dikembangkan akan jauh lebih sukses dan berhasil (Dweck, C. S. , 2006). Mentadaburi ayat-ayat semacam ini memberikan insight bahwa belajar adalah bentuk syukur (ibadah). Sebagaimana tujuan *bibliotherapy* untuk membantu individu merumuskan strategi adaptif (Herlina, 2013). Artinya, mentadaburi ayat-ayat *kauniyah* mendorong profesional untuk terus melakukan *upskilling* dan *reskilling* agar tetap relevan di tengah disrupsi industri pekerjaan.

Motivasi Kerja dan Strategi Pemecahan Masalah

Membaca mendalam atau *bibliotherapy* berupaya membantu individu mengalami hambatan fisik, rasa ketertinggalan, rasa gagal atau tidak mampu dengan cara membaca topik terkait atau kisah lain yang serupa dengan apa yang sedang dialami. Dengan cara tersebut, individu dapat mempelajari cara mengembangkan kesadaran diri atau pengembangan diri melalui bacaan tentang karakter yang berhasil mengatasi situasi sama tersebut (Pardeck & Pardeck, 1984). Melalui Tadabur, narasi kesuksesan bukan lagi sekadar fiksi, melainkan janji teologis. Motivasi kerja dalam Al-Quran melampaui sekadar insentif materi, melainkan bertujuan pada keberkahan (*barakah*).

Ayat-ayat seperti QS. Al-Mulk: 15 dan QS. At-Taubah: 105 menginstruksikan bahwa setiap usaha akan "dilihat" oleh Allah, Rasul-Nya, dan orang-orang beriman. Narasi ini memberikan rasa tanggung jawab (*accountability*) yang tinggi. Saat menghadapi kegagalan, janji kemudahan dalam QS. Al-Insyirah: 5-6 berfungsi sebagai teknik reframing kognitif, di mana individu diajak melihat kesulitan bukan sebagai akhir, melainkan sebagai paket yang menyatu dengan solusi. Hal ini memperkuat "*determinasi diri*" sebagaimana teori Deci & Ryan tentang motivasi intrinsik (Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000)).

Manajemen Waktu, Kedisiplinan, dan Produktivitas

Al-Quran memberikan perhatian besar mengenai dimensi waktu sebagai modal yang bersifat *non-renewable* (tidak dapat diperbarui). Pesan-pesan seperti dalam QS. Al-‘Asr ayat 1-3 menegaskan bahwa keberuntungan manusia sangat bergantung pada kemampuannya mengelola waktu secara efektif dan bermakna. Demikian pula QS, Al-Hasyr yang memperingatkan ummat agar senantiasa mengevaluasi (*self-reflection*) terhadap kualitas amal dan pekerjaannya dengan sebaik-baiknya sebagai bekal masa depan di akhirat. Memahami pesan-pesan semacam ini menyadarkan diri bahwa kegagalan mengelola waktu setara dengan kerugian eksistensial yang dalam dunia kerja diterjemahkan sebagai disiplin dan efisiensi. Lebih jauh, Al-Quran membimbing para pekerja untuk mencapai keseimbangan antara durasi kerja dan kebutuhan istirahat demi menjaga produktivitas berkelanjutan (*sustainable productivity*). Melalui QS. An-Naba: 10-11, Allah mengatur ritme biologis manusia (*ritme sirkadian*). Penekanan Al-Quran pada waktu-waktu shalat (seperti QS. At-Taqwir) mengajarkan "manajemen waktu". Praktik ini sejalan dengan teknik produktivitas modern seperti *Time Blocking*, namun dengan tambahan dimensi spiritual yang membuat pekerja tidak mudah mengalami burnout karena memiliki waktu jeda (*break*) (Maslach, C., & Leiter, M. P., 2016), yang berkualitas untuk terhubung kembali dengan Tuhannya.

Regulasi Diri dan Emosi

Dinamika dunia kerja sering kali menjadi pemicu tekanan emosional, konflik kepentingan, dan ketegangan interpersonal. Al-Quran menawarkan solusi melalui regulasi emosi dalam QS. Ali Imran: 133-134. Ayat ini tidak hanya memerintahkan menahan amarah (*emotional restraint*), tetapi juga memaafkan (*forgiveness*). Menurut Daniel Goleman, kemampuan mengelola emosi adalah prediktor kesuksesan yang lebih besar daripada IQ (Goleman, D., 1995). Melalui tadabur atas ayat semacam ini memungkinkan individu melakukan *emotional catharsis*.

Dengan memaafkan, individu melepaskan beban emosional negatif yang dapat menghambat kinerja. Al-Ghazali dalam Ihya Ulumuddin juga menekankan bahwa penguasaan atas amarah adalah tanda kematangan jiwa. Profesional yang mentadaburi nilai ini akan mampu menjaga objektivitas, bersikap tenang saat menghadapi provokasi (menahan amarah), memaafkan kekhilafan rekan kerja untuk menjaga kesehatan mental pribadi, serta konsisten berbuat baik meskipun dalam situasi konflik. Individu yang melatih ketiga tahapan ini akan mencapai tingkat profesionalisme yang tinggi serta mampu menciptakan lingkungan kerja yang suportif dan produktif.

Pola Pikir Kritis dan Kreatif

Aktivitas membaca pada dasarnya terbukti mampu membantu individu menghindari ketertinggalan dan meningkatkan keterampilan serta pengetahuan, menciptakan kinerja kreatif di dalam otak dan meningkatkan kemampuan terlebih di tengah persaingan global yang dinamis dan penuh persaingan kerja (Mandey, 2012). Al-Quran mendorong manusia untuk berpikir kritis melalui perumpamaan-perumpamaan (*amsal*) yang menuntut perenungan mendalam misal pada QS. Al-Hasyr: 21. Perumpamaan semacam ini menantang daya imajinasi dan logika pekerja untuk menemukan solusi di luar kebiasaan dan bertujuan agar individu mampu mengekstraksi makna dan memanfaatkannya sesuai dengan tantangan hidup yang dihadapi. Nilai berpikir kreatif dan inovatif juga tercermin dalam etos kerja yang tinggi pada QS. An-Najm: 39-40. Selain itu, kisah-kisah para Rasul, seperti ketangguhan Nabi Nuh dalam membangun bahtera seperti pada QS. Hud: 37, misalnya, memberikan prototipe dari pemikiran inovatif dan visioner. Tadabur atas kisah para Nabi memberikan penguatan bahwa tantangan yang "mustahil" dapat dipecahkan dengan ketekunan dan bimbingan wahyu. Hal ini memicu pekerja untuk memiliki resiliensi kognitif; mereka tidak mudah menyerah pada keterbatasan sumber daya, melainkan terstimulasi untuk mencari alternatif kreatif dalam penyelesaian tugas.

Optimalisasi Relasi dan Kolaborasi Sosial

Salah satu tujuan *bibliotherapy* adalah membantu individu dalam memperbaiki komunikasi dan hubungan interpersonal dengan para rekan kerja melalui peningkatan empati, toleransi serta pemahaman mengenai diri sendiri dan orang lain dan merumuskan pendekatan yang lebih objektif dalam mengatasi masalah terkait antar pribadi (Pardeck, 1990). Artinya, aktivitas membaca akan menjadikan individu belajar dari pengalaman, peka terhadap diri sendiri dan orang lain, menyelami dan mengaktifkan kesadaran diri penuh, serta kemampuan berinteraksi dengan lebih positif.

Al-Quran memperkuat hal ini melalui konsep *ukhuwah* dan etika sosial. Nilai-nilai ini ditemukan melalui tadabur Al-Quran pada ayat-ayat yang menegaskan hakikat manusia sebagai makhluk sosial yang wajib saling mengenal dan menghargai (QS. Al-Hujurat: 13). Demikian pula pada ayat-ayat yang memberikan panduan etis dalam berinteraksi: perintah saling menghormati (QS. An-Nisa: 86), larangan merendahkan atau mengolok rekan kerja (QS. Al-Hujurat: 11), serta larangan berprasangka buruk dan mencari-cari kesalahan orang lain (QS. Al-Hujurat: 12), serta menghindari diri dari perselisihan yang tidak produktif (QS. Al-Baqarah: 213). Dengan mentadaburi ayat-ayat tersebut, pekerja diarahkan untuk merefleksikan pola komunikasinya dan membangun “kecerdasan sosial” yang matang. Pekerja yang memiliki pemahaman akan hal ini dengan baik akan menjadi kolaborator dan melihat rekan sebagai mitra dalam kebaikan bukan kompetitor yang dijatuhkan. Keterampilan interpersonal ini sangat krusial dalam membentuk kematangan emosional dan kesadaran sosial yang tinggi sebagai bagian dari pertumbuhan kepribadian profesional (Sudirman et al., 2025; Walida D.T, 2025).

Kerangka Intervensi Teurapeutik Bibliotherapy Islami Berbasis Tadabur

Bibliotherapy merupakan salah satu teknik dari terapi kognitif dan perilaku (*Cognitive and Behavioral Therapy* atau CBT). Corey menjelaskan bahwa dalam pandangan *cognitive-behavioral*, *bibliotherapy* diimplementasikan sebagai suatu pendekatan yang memandang bahwa kegiatan membaca merupakan mekanisme utama terjadinya modifikasi kognitif dan perubahan perilaku melalui proses belajar mandiri individu (Corey, 2012). Dalam praktik konseling, individu diarahkan untuk mengonsumsi bahan bacaan yang terseleksi, terencana, dan terarah sebagai prosedur treatment. Hal ini didasarkan pada keyakinan bahwa literatur dapat memengaruhi afeksi dan kognisi individu secara simultan. Informasi yang diperoleh dari teks tidak hanya berfungsi sebagai data, tetapi juga sebagai solusi problematik yang dihadapi klien. Sejalan dengan perkembangan keilmuan, *Bibliotherapy* kini menjadi alternatif intervensi yang efektif dalam dunia kesehatan mental dan konseling profesional (Lestari et al., 2022).

Dalam kerangka aplikasi *bibliotherapy*, Brown dan Lent (2008) mengemukakan beberapa teknik utama yang dapat di adaptasikan dalam proses konseling Tadabur Al-Quran berbasis *bibliotherapy* sebagai berikut:

Teknik Kelola Sendiri (Self-Management)

Artinya konseli aktif membaca, memahami dan mengimplementasikan nilai berdasarkan tuntutan bagian yang telah diatur oleh konselor. Konselor dengan teknik ini hanya memberi petunjuk atau panduan (*handout*) berupa daftar ayat Al-Quran, terjemahan dan tafsir sesuai

kebutuhan konseli. Konselor mencontohkan dan kemudian hanya melakukan pemantauan berkala sebagai evaluasi terhadap perkembangan diri individu.

Teknik Kontak Minimal (Minimal Contact)

Menekankan pada kemandirian konseli dengan mengurangi intensitas pertemuan. Konselor berperan dalam fase orientasi dan evaluasi, sementara proses latihan dilakukan konseli di luar ruang konseling. Dengan teknik ini, konselor mengurangi pertemuan bersama konseli agar konseli aktif berlatih. Pertemuan hanya dilakukan sesekali diruangan konseling atau ditempat lain bahkan lebih praktis melalui media telepon, media sosial, ataupun surat.

Teknik Kelola Konselor (Counselor-Led Management)

Menggunakan langkah-langkah yang telah diatur oleh konselor sebagai latihan. Melalui teknik ini, konselor berperan aktif untuk memperagakan, memberi contoh, dan mempraktikkan keseluruhan petunjuk yang telah disusunnya untuk kemudian ditiru dan dikerjakan oleh konseli. Teknik ini efektif untuk konseli yang membutuhkan model peran (*role model*) dalam memahami teks agama.

Teknik Arahan Konselor (Directed Counseling)

Teknik ini sebagaimana teknik konseling tradisional yakni melibatkan pertemuan yang rutin terstruktur dan prosedur latihan yang dipandu sepenuhnya oleh melibatkan terapis atau konselor secara intensif.

Sebelum memasuki fase intervensi, konselor perlu mempertimbangkan prinsip-prinsip utama *bibliotherapy* (Pardeck, 1986; Rubin, 1978) yang diintegrasikan dengan konsep Tadabur:

Kompetensi Literasi Konselor

Konselor harus menguasai bahan bacaan (ayat Al-Quran) yang diberikan agar dapat memberikan penjelasan yang akurat secara teologis dan psikologis.

Seleksi Materi yang Relevan

Konselor harus mempertimbangkan panjang bahan bacaan dan menghindari detail yang kurang berhubungan dengan kebutuhan klien. Dalam hal ini, konselor harus melihat kemampuan yang dimiliki klien dan mengarahkannya untuk mendalami surah-surah yang dibutuhkan dan menghindari detail teks yang tidak berhubungan langsung dengan kebutuhan klien untuk menjaga fokus intervensi.

Asesmen Diagnostik

Pertimbangkan permasalahan klien. Sangat penting untuk melakukan asesmen dan tindak lanjut yang tepat terkait aspek pengembangan kepribadian apa yang ingin ditingkatkan terkait materi Tadabur al-quran yang akan diberikan.

Akomodasi Inklusif

Jika klien tidak dapat atau kurang mampu dalam membaca, maka perlu dibacakan secara nyaring atau menggunakan material audiovisual. Artinya, tidak boleh menyamaratakan klien dalam proses terapi. Gunakan pendekatan lainnya yang mampu memudahkan klien memahami kandungan ayat al-quran. Misal, menggunakan media audiovisual atau metode *lectio divina* (membacakan dengan nyaring) agar pesan ayat tetap tersampaikan (McColliss, 2012).

Kesesuaian Perkembangan

Menyesuaikan topik Tadabur dengan usia klien. Minat baca tertentu dapat diprediksi sesuai usia individu. pada usia anak-anak, mereka akan senang dibacakan atau mendengar cerita terkait kisah atau kejadian seputar keluarga, kisah teladan dalam hal ini dapat berupa kisah para nabi dan ummat terdahulu. Sedangkan pada tahap dewasa profesional, materi cenderung difokuskan pada makna sosial, transisi kehidupan, dan etos kerja. Material bacaan juga harus disesuaikan dengan kondisi psikologis klien. (Zaccaria & Moses, 1968).

Seterusnya, penerapan *bibliotherapy* sebagai intervensi psikologis dalam proses konseling melibatkan beberapa tahapan. *Tahap pertama*, diawali dengan motivasi. Dalam prosesnya konselor lebih dahulu memberikan kegiatan pengantar seperti bermain peran, kursi kosong atau lainnya yang dapat memotivasi klien untuk aktif dalam kegiatan terapi. *Tahap Kedua*. Berikan waktu yang cukup dan lakukan inkubasi. Artinya terapi memberikan waktu untuk klien aktif merenungkan bacaan yang diberikan. Dalam kegiatan ini, Tadabur berbasis biblioterapi dilakukan dengan menjalankan beberapa langkah di antaranya: (1) Membaca al-Qur'an dengan mendalam, termasuk mensucikan diri, menghadirkan ruhani, serta memperhatikan adab-adab dalam tillawah serta membaca dengan tartil. (2) Jika menghafal, maka menghafal dengan hafalan yang benar (3) Menulis ayat dengan kaidah imla' dan rasm utsmani. (4) Menerjemahkan kosa kata ayat (5) Menerjemahkan makna keseluruhan ayat. (6) Membaca makna semantik. (7) Membaca tafsir ringkas ayat. (8) Menangkap atau merumuskan pesan pesan utama pada ayat. (9) Menyimpulkan inti pesan ayat. (10) Tadabur secara mendalam (mendalami asbabun nuzul, tafsir menurut pakar alqur'an dan hadist dan mendalami hikmah serta pencerahan dari pada tiap kalimat dalam ayat) (Nasir, 2011). Seterusnya, *tahap*

ketiga. Pada tahapan ini, *bibliotherapy* sebagai intervensi psikologis adalah tindak lanjut yang dilakukan melalui diskusi antara konselor dan konseli. Kegiatan tindak lanjut dijalanka dengan metode diskusi. Dalam fase ini, konselor atau terapis membantu konselor agar benar-benar memahami dan merealisasikan nilai-nilai pengembangan diri yang ada di dalam Al-Qur'an terhadap dirinya. Tahap Keempat diakhiri dengan Evaluasi. Hal ini sebaiknya dilakukan secara mandiri oleh klien agar memahami nilai-nilai dan implementasi dari latihannya dengan komprehensif.

Keberhasilan intervensi ini sangat bergantung pada aspek konsistensi individu. Merujuk pada teori *Law of Exercise* dari Edward Thorndike (1932), frekuensi latihan yang tinggi akan memperkuat ikatan antara stimulus (ayat Al-Quran) dan respons (perubahan perilaku) (Yuliani et al., 2019). Dalam tradisi Islam, hal ini dikenal dengan konsep Istiqomah. Tanpa pembiasaan yang konsisten, perubahan psikologis yang telah dicapai akan melemah. Oleh karena itu, Tadabur Al-Quran berbasis biblioterapi harus dipandang sebagai proses pembelajaran sepanjang hayat (*long-life learning*) demi mencapai kualitas pengembangan diri profesional yang optimal.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa integrasi Tadabur Al-Quran dalam *bibliotherapy* merupakan model intervensi psikospiritual yang dirasa efektif untuk meningkatkan pengembangan diri profesional. Melalui proses membaca reflektif terhadap teks-teks ilahiah, individu mampu mentransformasikan nilai spiritual menjadi kompetensi dan pengembangan diri profesional, seperti resiliensi kognitif dan kematangan emosional. Lebih dari sekadar metode literasi, pendekatan ini memfasilitasi profesional untuk menemukan kebermaknaan kerja (*meaning in work*) sekaligus memperkuat integritas di tengah dinamika dunia kerja yang kompetitif. Keberhasilan model integratif ini sangat bergantung pada sinergi antara refleksi mandiri yang konsisten dan bimbingan terstruktur dalam intervensi. Dengan demikian, model ini menawarkan strategi baru yang holistik bagi pengembangan sumber daya manusia yang berbasis pada kedalaman spiritualitas dan profesionalisme. Namun, kajian ini memiliki keterbatasan karena masih bersifat teoretis (studi literatur) tanpa pengujian empiris di lapangan dan dapat di isi oleh peneliti selanjutnya.

DAFTAR REFERENSI

- Abdul Bari, Utsmani. (2025) Mutiara Iman dan Ihsan Melalui Tadabur Al-Quran. *Jurnal Inspirasi Pembelajaran*. 6(4), 67-83.
- Al-Ghazālī, A. Ḥāmid M. b. M. (n.d.). *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, Vol. 1. Karya Taha Putra, t.t.
- Al-Maydani, A. al-R. (2009). *Qawa'id al-Tadabur al-amtsal li Kitabillah Azza wa Jalla*. Dar Al-Qalam, t.th.
- Alfizi, Widadi, B., Setiawan, I., Negara, M., & Savitri, F. M. (2019). Analisis Penyebab Permasalahan Kinerja Karyawan Dengan Interrationship Diagram. 201–214.
- Aminullah, M. (2020). Konsep Pengembangan Diri Dalam Menghadapi Perkembangan Teknologi Komunikasi Era 4.0. *Komunike*, 12(1), 1–23.
- Annisaa, M. N., & Utami, N. I. (2026). Growth Mindset dan Aktualisasi Diri pada Mahasiswa Yogyakarta. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 6(1), 396-407.
- Asyafah, A. (2014). *Konsep Tadabur Al-Quran*. CV Maulana Media Grafika.
- Budi, H. I. S. (2022). *Pengembangan Diri*. CV Bintang Semesta Media.
- Dewi, I. P., Fatmawati, A., Aisyah, P. S., & Linawati, S. L. (2022). Quranic *Bibliotherapy* Intervention in Pregnant Women Experiencing Anxiety During the COVID-19 Pandemic in Indonesia: A Qualitative Exploratory Study. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(G), 526–533.
- Dewi, I. P., Suryadi, R. A., & Fitri, S. U. R. (2020). Pengaruh Terapi Bacaan Al-Quran (TBQ) sebagai Biblioterapi Islami pada Kesehatan Mental Narapidana Lesbian. *Faletehan Health Journal*, 7(02), 104–112.
- Dewi, I. P., Syabariah, S., Fatmawati, A., Sanusi, S., & Pratiwi, D. R. (2022). Empowerment of the majelis taklim group in efforts to increase vaccination coverage through quranic *Bibliotherapy* training. *Empati*, 3(3), 191–195.
- Edi, S. (2020). Pembinaan Jamaah Dengan Metode Tadabur Al-Quran Di Perhimpunan Keluarga Besar-Pelajar Islam Indonesia Sumatera Utara. *Ihsan: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2).
- Edmawati, M. D. (2020). Strategi konseling kelompok dengan teknik CBT berbasis daring untuk meningkatkan psychological well being siswa di tengah pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling*, 1989, 99–106.
- Fatihudin, D. (2015). *Metode Penelitian*. Zifatama Publisher.
- Herlina. (2013). *Mengatasi Masalah Anak dan Remaja Melalui Buku*. Pustaka Cendekia Utama.
- Hermawan, I. (2023). Tadabur Al-Qur'an Sebagai Upaya Literasi Beragama di Era Digital. *Wahana Karya Ilmiah Pendidikan*, 7(01), 1-11.
- Ismail, A. U. (2013). *Pengembangan Diri Menjadi Pribadi Mulia*. Elex Media Komputindo.
- Khalid, A. K. (2007). *Mafaathihu Tadabur Al-Quran wa An-Najah fi Al-Hayah*.
- Latifah, A. N., & Sabda, S. (2026). Landasan Psikologis Pendidikan Islam: Telaah Teori Belajar Islami dan Modern. *Al-Ilmiya: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(4), 1690-1700.

- Lestari, E. P., Irman, Bustaman, R., Masril, & Nelisma, Y. (2022). Pengaruh Biblio Konseling Dengan Teknik Cinematherapy Terhadap Peningkatan Resiliensi Diri Siswa Di SMPN 2 Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 584–589.
- Mandey, C. (2012). Persepsi Sekretaris Tentang Pengembangan Diri Sekretaris Di Era Globalisasi. *Jurnal Ilmiah Unklab*, 16(2), 86–95.
- Maulidah, E. N., & Isnaeni, H. (2025). Detox Emosi Melalui Tadabbur Al-Qur'an: Self Healing Islami Di Era Digital. *Tashdiq: Jurnal Kajian Agama Dan Dakwah*, 17(3), 301-310.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for world health*. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111.
- Masri, S., & Rafiq, A. A. (2022). Keefektifan teknik *Bibliotherapy* dan cinemeducation terhadap peningkatan multicultural awareness siswa SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 12(1), 1-20.
- Mesta, L. (2017). Abstract Pengembangan Diri Mahasiswa. 6(2), 248–255.
- Muhaimin, dkk. (2008). Pengembangan Model Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) pada Sekolah dan Madrasah. PT. Rajagrafindo Persada.
- Mujib, M. A. (2009). Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali. Mizan Publika.
- Nasir, B. (2011). Meraih Mutiara Al-Quran (Sebuah Panduan Praktis). Univ Hasanuddin.
- Novitri, B. S., Kamil, M., & Rianto, J. (2020). Pengaruh disiplin kerja, pengembangan diri dan kompensasi terhadap kinerja karyawan. *Pemandhu*, 1(1), 38–48.
- Nuraini, Y., & Muarif, A. S. (2025). Konseling Qur'ani: Teknik Biblioterapi untuk Kematangan Emosi bagi Warga Binaan Wanita. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 5(1), 51-61.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Saain, A., & Karuok, M. (2023). The Concept of Sense in The Quran: Tazakkur, Nazara, and Tadabbur as the Basic Human Potential. *QIST: Journal of Quran and Tafseer Studies*, 2(2), 44-62.
- Sugiyono. (2012). Memahami Penelitian Kualitatif (Understanding Qualitative Research). Alfabeta.
- Sunnaryo. (2004). Psikologi Untuk Keperawatan. Kedokteran EGC.
- Suprayitno, A. (2019). Pedoman dan Penyusunan Pengembangan Diri Bagi Guru. Deepublish.
- Trihantoro, A., Hidayat, D. R., & Chanum, I. (2016). Pengaruh Teknik Biblioterapi Untuk Mengubah Konsep Diri Siswa (Studi Kuasi Eksperimen Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Tangerang). *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 8-14.
- Tuasikal, H., Puerwana, D., & Suhud, U. (2022). Kepemimpinan, Kualitas Kehidupan Kerja dan Pengembangan Diri Dalam Meningkatkan Keterikatan Kerja Dosen Politeknik LP3I Jakarta. Prosiding Seminar Nasional Manajemen, Desain & Aplikasi Bisnis Teknologi (SENADA), 5(5), 272–282.

- Veillette, J., Martel, M. E., & Dionne, F. (2019). A randomized controlled trial evaluating the effectiveness of an acceptance and commitment therapy–based *Bibliotherapy* intervention among adults living with chronic pain. *Canadian Journal of Pain*, 3(1), 209–225. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/24740527.2019.1678113>
- Walida, D. T. (2025). Al-Qur'an dan psikologi: Pendekatan spiritual dalam kesehatan mental. *Ulil Albab: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 4(2).
- Yuliani, F., Djamal, N. N., & Endi. (2019). Pengaruh Kebiasaan Tadabur al-Quran Terhadap Kecerdasan Spiritual Anggota Komunitas Tadabur Quran. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), 37–50.