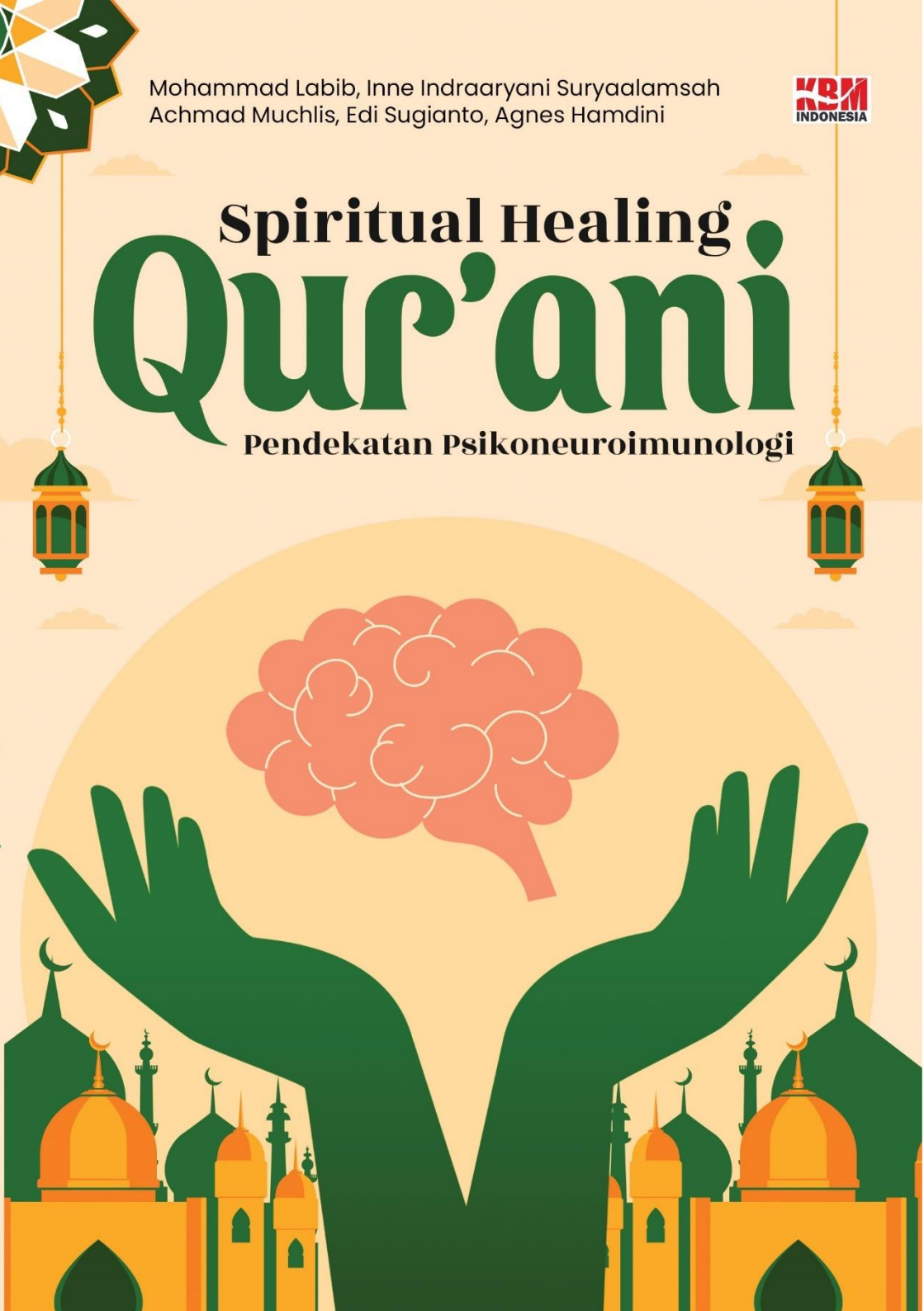


Mohammad Labib, Inne Indraaryani Suryaalamshah
Achmad Muchlis, Edi Sugianto, Agnes Hamdini

KEM
INDONESIA

Spiritual Healing Qur'ani

Pendekatan Psikoneuroimunologi



----- SPIRITUAL HEALING QUR'ANI -----

PENDEKATAN PSIKONEUROIMUNOLOGI

Mohammad Labib
Inne Indraaryani Suryaalamsah
Achmad Muchlis
Edi Sugianto
Agnes Hamdini



Penerbit KBM Indonesia

Adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku-buku penulis di tanah air indonesia, serta menjadi media sharing proses penerbitan buku

SPIRITUAL HEALING QUR'ANI

Pendekatan Psikoneuroimunologi

Copyright @2025 by *Mohammad Labib, Dkk.*

All rights reserved

KARYA BAKTI MAKMUR (KBM) INDONESIA

Anggota IKAPI (Ikatan Penerbit Indonesia) NO. IKAPI 279/JTI/2021

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor) 081357517526 (Tlpn/WA)

penulis

Mohammad Labib

Inne Indraaryani Suryaalamshah

Achmad Muchlis

Edi Sugianto

Agnes Hamdini

Desain Sampul

Eca Art

Tata Letak

Rizqi Sufia

Editor Naskah

Dr. Muhamad Husein Maruahey, Drs., M.Sc

14,8 x 21 cm, iv + 61 halaman

Cetakan ke-1, Januari 2026

ISBN: 978-634-278-055-8

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit

Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di

DJKI-Kemenkumham dan isi buku dilindungi undang-undang

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau

Memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini

Tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

Website

<https://penerbitkbm.com/www.penerbitbukumurah.com>

Instagram

[@penerbit.kbmindonesia](https://www.instagram.com/penerbit.kbmindonesia) | [penerbitbukujogja](https://www.instagram.com/penerbitbukujogja)

Email

naskah@penerbitkbm.com

Distributor

<https://penerbitkbm.com/toko-buku/>

Youtube

Penerbit KBM Sastrabook

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

- i. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
- ii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- iii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- iv. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

KATA PENGANTAR

Alhamdulillāhi rabbil ‘ālamīn. Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga buku ajar berjudul **“Spiritual Healing Qur’ani: Integrasi Tadabbur dan Psikoneuroimunologi”** ini dapat disusun dan diselesaikan. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya yang istiqamah mengikuti petunjuk Al-Qur’an dan Sunnah.

Buku ajar ini adalah dari kegiatan pengabdian masyarakat LPPM UMJ sehingga memuat makna tersirat dari langkah-langkah pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dimana kegiatannya banyak berupa ceramah dan diskusi. Dalam perspektif Islam, Al-Qur’an merupakan sumber petunjuk utama yang tidak hanya membimbing kehidupan moral dan ibadah, tetapi juga memberikan ketenangan jiwa, kekuatan batin, dan makna hidup. Salah satu pendekatan penting dalam interaksi dengan Al-Qur’an adalah **tadabbur**, yaitu proses membaca, memahami, merenungkan, dan menginternalisasi pesan-pesan ilahi secara mendalam.

Di sisi lain, perkembangan teknologi informasi pada era digital telah mengubah cara belajar dan berinteraksi generasi muda, termasuk para santri di pesantren. Teknologi menghadirkan tantangan sekaligus peluang. Jika dimanfaatkan secara bijak, teknologi dapat menjadi sarana efektif untuk memperkuat pembelajaran agama dan pembinaan spiritual. Buku ajar ini hadir untuk menjembatani **tradisi keilmuan**

Islam, pen-dekatan medis modern, dan pemanfaatan teknologi digital dalam satu model pembelajaran dan pengabdian masyarakat yang integratif.

Buku ini disusun secara sistematis, dimulai dari landasan konseptual kesehatan spiritual dalam Islam, kajian teoritis dan ilmiah, pemanfaatan teknologi dalam tadabbur Al-Qur'an, hingga metodologi implementasi program di pesantren dan analisis hasilnya. Selain itu, buku ini juga menawarkan model pengabdian masyarakat berbasis tadabbur, contoh modul praktis, instrumen refleksi, serta rekomendasi pengembangan dan replikasi program di berbagai konteks pendidikan dan kesehatan.

Penulis berharap buku ajar ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan, pendidik, pengasuh pesantren, tenaga kesehatan, serta para akademisi yang tertarik mengembangkan pendekatan holistik dalam pendidikan dan pelayanan kesehatan berbasis nilai-nilai Islam. Buku ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam memperkuat peran pesantren sebagai pusat pembinaan spiritual dan kesehatan mental remaja di era digital.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa buku ajar ini masih memiliki keterbatasan dan membutuhkan penyempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan demi pengembangan keilmuan dan praktik di masa mendatang.

Jakarta, 13 Desember 2025

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii

BAB 1 PENDAHULUAN..... 1

Kesehatan Spiritual dalam Islam.....	3
Perkembangan Teknologi dalam Pendidikan Agama	6
Tantangan Spiritualitas Remaja di Pesantren Era Digital	8

BAB 2 TADABBUR AL-QUR'AN 11

Tadabbur Al-Qur'an: Definisi, Tujuan, dan Nilai	11
Kesehatan Spiritual dalam Perspektif Ilmu Kedokteran	14
Hubungan Spiritualitas, Stres, dan Regulasi Emosi	18
Neurosains Spiritual Islam.....	20
Integrasi Teknologi dalam Pendidikan Ruhani	23

BAB 3 TEKNOLOGI INFORMASI DALAM

TADABBUR AL-QUR'AN.....	27
Aplikasi Digital Al-Qur'an	27
Video Edukasi Dan Media Audiovisual	30
Platform Diskusi Daring.....	32

BAB 4 IMPLEMENTASI DI PESANTREN35

Need Assessment.....	35
Perencanaan Program	36
Pelatihan Awal dan Orientasi	36
Pelaksanaan Intervensi Tadabbur	37
Monitoring dan Pendampingan	38
Evaluasi Program: FGD, Observasi, dan Self-Reflection.....	39

BAB 5 TADABBUR BERBASIS TEKNOLOGI41

Peningkatan Ketenangan Batin.....	41
Penurunan Stres dan Kecemasan.....	41
Peningkatan Fokus dan Motivasi Belajar	42
Pendalaman Makna Ayat Al-Qur'an	42
Analisis Kualitatif: Tema, Narasi, dan Perubahan Perilaku Santri	42

BAB 6 TADABBUR DAN PSIKOLOGI SPIRITUAL .43

Integrasi Tadabbur dan Psikologi Spiritual	43
Peran Teknologi dalam Penguatan Spiritualitas.....	43
Mekanisme Neurobiologis: Relaksasi, Fokus, dan Emosi	44
Relevansi Program dengan Era Digital Pesantren	44

BAB 7 PENGABDIAN MASYARAKAT BERBASIS

TADABBUR.....	45
Konsep Model Integratif Kedokteran Teknologi Spiritual ..	45
SOP Pelaksanaan di Pesantren	45
Format Jurnal Refleksi Santri.....	46

Panduan Diskusi dan Bimbingan Kelompok.....	46
Penilaian Kesehatan Spiritual.....	46

BAB 8 PENUTUP.....	47
KATA PENUTUP	49
TOPIK AJAR.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN DOKUMENTASI.....	57
EMAIL PENULIS	59

BAB 1

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu kesehatan modern menunjukkan bahwa aspek spiritual memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis, emosional, dan fisik seseorang. Sejumlah penelitian global mengonfirmasi bahwa praktik keagamaan, aktivitas kontemplatif, serta refleksi terhadap nilai-nilai ruhani dapat memberikan dampak positif terhadap regulasi emosi, penurunan stres, peningkatan ketahanan psikologis, dan kualitas hidup individu (Bonelli & Koenig, 2013; AbdAleati et al., 2016). Dalam konteks Islam, spiritualitas tidak hanya dipahami sebagai ritual ibadah semata, tetapi juga sebagai proses internalisasi nilai yang mengarahkan pada ketenangan batin, makna hidup, dan perilaku yang lebih bijaksana. Salah satu bentuk praktik spiritual yang memiliki kedalaman makna adalah **tadabbur Al-Qur'an**, yaitu proses memahami, merenungkan, dan menghayati pesan-pesan ilahi dalam kehidupan sehari-hari.

Di era digital, perkembangan teknologi informasi telah mengubah cara manusia belajar, berkomunikasi, dan mengakses informasi. Generasi muda termasuk para santri di pesantren semakin akrab dengan perangkat digital seperti smartphone, tablet, dan aplikasi daring yang mempermudah

aktivitas belajar. Hal ini membuka peluang besar untuk mengintegrasikan teknologi dalam kegiatan pembinaan spiritual, termasuk dalam proses tadabbur Al-Qur'an. Aplikasi Al-Qur'an digital, video tematik, media audiovisual interaktif, dan platform diskusi daring menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan keterlibatan santri dalam proses belajar spiritual. Integrasi ini juga memungkinkan pembelajaran yang lebih menarik, mudah dipahami, serta relevan dengan karakteristik santri era modern (Puchalski, 2014; Oman, 2018).

Pesantren sebagai institusi pendidikan Islam memiliki tanggung jawab strategis dalam membentuk ketahanan spiritual, karakter moral, dan kesehatan psikologis remaja. Namun, tantangan kehidupan modern seperti tekanan akademik, paparan media digital, dan dinamika psikososial membuat sebagian santri rentan menghadapi stres, kecemasan, serta kesulitan dalam menjaga konsentrasi dan ketenangan batin. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan inovatif untuk memperkuat kesehatan spiritual sekaligus merespons perubahan zaman. Program Tadabbur Al-Qur'an berbasis teknologi hadir sebagai solusi yang mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan dengan kemajuan teknologi pendidikan.

Integrasi kedua aspek ini tidak hanya meningkatkan pemahaman santri terhadap makna ayat, tetapi juga memberikan manfaat kesehatan mental yang terukur. Praktik tadabbur yang mencakup pembacaan, perenungan, dan refleksi telah terbukti berkontribusi terhadap relaksasi fisiologis, keseimbangan emosi, dan peningkatan fokus kognitif (Miller & Balodis, 2017; Smith et al., 2003). Dengan memanfaatkan teknologi digital, proses ini menjadi lebih interaktif, personal, dan mudah diakses kapan pun serta di mana pun.

Selain itu, program ini memiliki nilai penting dalam konteks **pengabdian masyarakat** oleh perguruan tinggi. Melalui kolaborasi antara fakultas kedokteran, lembaga pendidikan Islam, dan komunitas pesantren, pengembangan kegiatan tadabbur berbasis teknologi memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan literasi spiritual, kesehatan mental, dan kualitas pembelajaran santri. Pendekatan ini juga sejalan dengan paradigma kesehatan holistik yang memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki dimensi fisik, emosional, sosial, dan spiritual.

Dengan melihat pentingnya aspek-aspek tersebut, penyusunan buku ajar ini bertujuan untuk memberikan landasan teoritis, panduan praktis, serta model implementasi Tadabbur Al-Qur'an berbasis teknologi sebagai strategi inovatif dalam meningkatkan kesehatan spiritual santri. Pendekatan ini diharapkan mampu menjadi rujukan bagi pendidik, tenaga kesehatan, pengasuh pesantren, serta akademisi yang ingin mengembangkan program serupa dalam konteks pembelajaran dan pengabdian masyarakat.

KESEHATAN SPIRITUAL DALAM ISLAM

Kesehatan spiritual dalam Islam merupakan kondisi ketika hubungan manusia dengan Allah SWT, dengan dirinya sendiri, dan dengan lingkungannya berada dalam keadaan seimbang, harmonis, dan menumbuhkan ketenangan batin. Islam memandang manusia sebagai makhluk yang terdiri atas dimensi fisik, psikologis, dan ruhani, sehingga kesehatan tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan penyakit, tetapi sebagai kesempurnaan fungsi seluruh dimensi tersebut.

Secara konseptual, Islam memberikan landasan bahwa kesehatan spiritual berakar pada *ruh*, yaitu unsur ilahiah yang

ditiupkan Allah kepada manusia (QS. As-Sajdah: 9). Ruh itulah yang menjadi sumber kesadaran, akhlak, motivasi, dan orientasi hidup. Ketika ruh dalam keadaan bersih dan terarah, manusia akan memperoleh ketenangan jiwa (*sakînah*), kedamaian batin (*ithmi'nân*), dan kestabilan emosi yang memengaruhi kesehatan fisik.

Kesehatan spiritual dalam Islam diwujudkan melalui tiga pilar utama. Pertama, **hubungan vertikal dengan Allah SWT**, yang tercermin dalam ibadah seperti shalat, dzikir, tilawah Al-Qur'an, doa, dan muhasabah. Aktivitas ini tidak hanya bernilai ibadah ritual, tetapi juga terbukti memiliki efek psikologis dan fisiologis, seperti menurunkan stres, mengatur sistem saraf otonom, dan meningkatkan respons imun tubuh sesuai dengan teori *psychoneuroimmunology*.

Kedua, **penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*)**, yaitu proses pengembangan moral dan pengendalian diri untuk menyingkirkan sifat-sifat destruktif seperti iri, marah berlebihan, sombong, dan kecemasan. Penyucian jiwa menuntun seseorang menuju sifat sabar, syukur, ikhlas, dan tawakal. Keseimbangan ini berkontribusi pada kesehatan mental dan emosi, sehingga berdampak positif pada fungsi fisiologis tubuh, termasuk keseimbangan hormon stres.

Ketiga, **hubungan sosial dan kemanusiaan**, yang merupakan bagian integral dari spiritualitas dalam Islam. Seseorang dianggap sehat secara spiritual ketika mampu menjalin hubungan yang baik dengan keluarga, masyarakat, dan lingkungannya. Nilai-nilai seperti empati, keadilan, kepedulian sosial, dan amal saleh menjadi indikator penting spiritualitas yang sehat dan memengaruhi kesejahteraan secara keseluruhan.

Dalam konteks pelayanan kesehatan, Islam menempatkan kesehatan spiritual sebagai bagian esensial dari pendekatan holistik. Seorang pasien dipandang sebagai makhluk multi-dimensional yang membutuhkan perhatian pada aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Karena itu, layanan kesehatan berbasis nilai Islam menekankan penyediaan dukungan rohaniah, penghormatan terhadap nilai-nilai agama pasien, serta integrasi praktik spiritual dalam proses pemulihan.

Dengan demikian, konsep kesehatan spiritual dalam Islam menekankan keseimbangan antara ibadah, akhlak, kondisi emosional, dan interaksi sosial. Spiritualitas menjadi fondasi yang menopang kesehatan fisik dan mental sekaligus membentuk kualitas hidup yang lebih bermakna. Pemahaman ini penting untuk diintegrasikan dalam pendidikan, penelitian, dan praktik kedokteran modern, terutama pada institusi kesehatan yang berlandaskan nilai-nilai Islam.



PERKEMBANGAN TEKNOLOGI DALAM PENDIDIKAN AGAMA

Perkembangan teknologi informasi pada era digital telah membawa perubahan signifikan dalam cara masyarakat mem-pelajari, mengajarkan, dan menginternalisasi nilai-nilai agama. Pendidikan agama, yang sebelumnya identik dengan metode tatap muka tradisional seperti majelis taklim, halaqah, dan pembelajaran di madrasah, kini mengalami transformasi menuju pendekatan yang lebih interaktif, adaptif, dan berbasis teknologi.

Kemajuan perangkat digital seperti komputer, tablet, dan telepon pintar memungkinkan akses yang lebih luas terhadap sumber-sumber pendidikan agama. Aplikasi Al-Qur'an digital, platform pembelajaran daring, serta video pembelajaran interaktif menjadi sarana utama dalam memperkaya peng-alaman spiritual masyarakat. Teknologi ini memudahkan peserta didik untuk membaca tafsir, mengakses hadis, mendengarkan kajian, dan mempelajari hukum-hukum Islam kapan saja dan di mana saja.

Selain itu, perkembangan *Learning Management System* (LMS) seperti Moodle, *Google Classroom*, atau platform lokal berbasis pesantren, telah mengubah pola pembelajaran agama menjadi lebih terstruktur dan terukur. Sistem ini memungkinkan pendidik memantau perkembangan murid, memberikan materi secara bertahap, serta menilai pemahaman melalui kuis dan tugas daring. Hal ini sangat mendukung peningkatan kualitas pendidikan agama, terutama di lembaga pendidikan tinggi dan institusi kesehatan yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam kurikulumnya.

Teknologi juga membuka peluang munculnya *artificial intelligence* (AI) dalam pendidikan agama. Chatbot penghafal Al-Qur'an, aplikasi analisis makna ayat berdasarkan konteks,

serta platform dakwah berbasis data menjadi bagian dari inovasi yang memperluas metode pembelajaran. AI bahkan dapat membantu pemeriksaan tajwid, menyusun jadwal hafalan, atau memberikan rekomendasi materi sesuai kemampuan pengguna.

Di sisi lain, media sosial berperan penting sebagai ruang dakwah digital. Ceramah singkat, infografik islami, podcast, dan kajian live streaming memudahkan penyebaran pesan keislaman ke berbagai lapisan masyarakat. Model penyampaian ini sangat efektif bagi generasi muda yang lebih akrab dengan format komunikasi digital.

Dalam konteks kedokteran dan kesehatan, teknologi memberi peluang untuk mengintegrasikan prinsip spiritual ke dalam pembelajaran klinis. Simulasi virtual, modul e-learning tentang etika medis Islam, dan video demonstrasi pelayanan pasien berbasis syariah membantu mahasiswa memahami penerapan nilai Islam dalam praktik profesional. Teknologi juga mem-fasilitasi kegiatan *tadabbur* digital, seperti visualisasi ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan, se-hingga memberikan pengalaman spiritual yang lebih mendalam.

Perkembangan Teknologi dalam Pendidikan Agama

Dalam pembahasan mengenai perkembangan teknologi dalam pendidikan agama, hal ini memerlukan pengawasan moral dan etika. Informasi agama yang beredar secara luas di internet perlu diverifikasi agar terhindar dari penyimpangan, radi-kalisme, atau penyalahgunaan ajaran. Oleh karena itu, pendidik dan institusi pendidikan Islam perlu memastikan bahwa penggunaan teknologi tetap berlandaskan prinsip *tabayyun* (verifikasi informasi), akhlak mulia, dan nilai moderasi.

Secara keseluruhan, kemajuan teknologi telah memperkaya metode, media, dan jangkauan pendidikan agama. Trans-formasi digital membuka ruang bagi interaksi baru antara ilmu pengetahuan, spiritualitas, dan pembelajaran modern, se-hingga pendidikan agama dapat lebih relevan, adaptif, dan berdampak luas dalam membentuk karakter serta kompetensi spiritual generasi masa kini.

TANTANGAN SPIRITUALITAS REMAJA DI PESANTREN ERA DIGITAL

Era digital membawa perubahan besar dalam pola pikir, perilaku, dan gaya belajar remaja, termasuk para santri di lingkungan pesantren. Pesantren yang selama ini dikenal sebagai pusat pembinaan akhlak, ilmu agama, dan kedisiplinan spiritual, kini menghadapi tantangan baru yang muncul akibat akses informasi yang semakin luas dan cepat. Ketersediaan perangkat digital, media sosial, serta budaya global yang mudah masuk melalui dunia maya menuntut adanya strategi pendidikan spiritual yang lebih adaptif dan komprehensif.

Pertama, **tantangan distraksi digital** menjadi salah satu hambatan utama dalam pembinaan spiritual santri. Telepon pintar, gim daring, dan media sosial sering kali mengalihkan fokus mereka dari aktivitas ibadah, belajar, dan tafakur. Konsumsi informasi yang berlebihan dapat menurunkan kualitas *khashyu'* dalam ibadah dan mengganggu kedalaman kontemplasi ruhani yang menjadi kekhasan pendidikan pesantren.

Kedua, **banjir informasi yang tidak terverifikasi** menjadi ancaman serius bagi formasi akidah dan pemahaman keagamaan. Santri dapat dengan mudah mengakses ceramah, opini keagamaan, atau fatwa dari sumber yang tidak memiliki

legitimasi keilmuan. Hal ini berpotensi memunculkan kebingungan, penyempitan pemahaman agama, atau bahkan radikalisme jika tidak dibimbing dengan baik. Prinsip *tabayyun* harus diperkuat agar santri mampu memilah informasi dengan kritis dan bertanggung jawab.

Ketiga, **perubahan karakter dan pola interaksi sosial** juga menjadi tantangan penting. Media sosial mendorong budaya popularitas, pencitraan diri, dan validasi sosial melalui “like” atau komentar. Pola ini dapat melemahkan nilai keikhlasan, tawadhu’, dan kesederhanaan yang merupakan inti pembentukan spiritualitas di pesantren. Kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain secara digital dapat menimbulkan kecemasan, menurunkan harga diri, dan mengganggu kesehatan mental remaja.

Keempat, **krisis identitas spiritual** sering dialami remaja pesantren yang hidup di antara dua dunia: tradisi keilmuan Islam klasik yang menuntut kedalaman, dan budaya digital yang serba cepat, instan, serta cenderung superfisial. Mereka harus menavigasi tuntutan zaman modern sambil tetap menjaga kemurnian nilai-nilai pesantren seperti adab, disiplin, dan ketekunan. Konflik batin ini dapat menimbulkan dilema antara idealisme spiritual dengan realitas budaya digital.

Kelima, **menurunnya kemampuan refleksi dan kontemp-lasi**. Spiritualitas pesantren bertumpu pada aktivitas seperti muroja’ah, dzikir, qiyamul lail, tafakur, dan diskusi ilmiah yang mendalam. Namun, kecepatan dunia digital yang menuntut respon instan membuat sebagian santri sulit mempertahankan kebiasaan reflektif. Padahal, refleksi adalah inti dari pembentukan karakter spiritual dan kecerdasan emosional.

Keenam, **tantangan etika digital**, yaitu kemampuan menjaga akhlak dan integritas dalam ruang maya. Santri perlu memahami etika penggunaan media sosial, menghindari perundungan digital, propaganda, hoaks, serta menjaga kesopanan dalam berkomunikasi daring. Kurangnya pemahaman etika digital dapat menodai reputasi pribadi maupun lembaga pesantren.

Untuk mengatasi berbagai tantangan ini, pesantren perlu mengembangkan strategi spiritual berbasis teknologi yang tepat. Pendekatan ini mencakup penguatan literasi digital Islami, penyusunan kurikulum yang mengintegrasikan adab digital, pemanfaatan platform pembelajaran daring yang terkontrol, serta peningkatan peran guru dan musyrif sebagai pembimbing ruhani di era digital. Dengan demikian, pesantren dapat mempertahankan perannya sebagai pusat pembentukan akhlak dan spiritualitas, sekaligus mempersiapkan santri menghadapi dinamika zaman modern secara bijaksana.



DAFTAR PUSTAKA

- AbdAleati, N. S., Zaharim, N. M., & Mydin, Y. O. (2016). Religiousness and mental health: A review. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 10(2), e4013.
- Anderson, J. W., et al. (2008). Relaxation, meditation and prayer: A review of the effects on cardiovascular outcomes. *American Journal of Cardiology*, 102(10), 1579–1586.
- Balboni, M. J., et al. (2013). State of the science of spirituality and palliative care research: A scoping review. *Journal of Pain and Symptom Management*, 45(3), 542–559.
- Bonelli, R., & Koenig, H. G. (2013). Mental disorders, religion and spirituality 1990 to 2010: A systematic evidence-based review. *Journal of Religion and Health*, 52(2), 657–673.
- Bruce, M. A., Griffith, D. M., & Thorpe, R. J. (2014). Stress and the kidney: A review. *Journal of the National Medical Association*, 106(1), 25–33.
- Dedert, E. A., et al. (2014). Religious coping and posttraumatic stress disorder: A systematic review. *Psychology of Religion and Spirituality*, 6(1).
- Dein, S., & Loewenthal, K. M. (2010). Religion, spirituality, and mental health. *The Psychiatrist*, 34(2), 63–64.
- Ironson, G., et al. (2002). Spirituality and survival in HIV: Relationship with immune function. *Journal of General Internal Medicine*, 17(11), 841–850.

- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1–33.
- Koenig, H. G. (2015). Religion, spirituality, and health: A review and update. *Advances in Mind-Body Medicine*, 29(3), 19–26.
- Koenig, H. G., et al. (2012). Spiritual care in health care settings: Clinical implications. *Southern Medical Journal*, 105(4), 275–280.
- Levin, J. (2010). Religion and mental health: Theory and research. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 7(2), 102–115.
- Miller, L., & Balodis, I. M. (2017). Spirituality, religiousness, and brain function: A systematic review. *Mental Health, Religion & Culture*, 20(9), 914–926.
- Oman, D. (2018). Why religion and spirituality matter for public health. *Journal of Religion and Health*, 57(6), 2193–2197.
- Park, C. L. (2013). Religion and meaning. *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*, 2, 357–379.
- Powell, L. H., Shahabi, L., & Thoresen, C. E. (2003). Religion and spirituality: Linkages to physical health. *American Psychologist*, 58(1), 36–52.
- Puchalski, C. M. (2014). Spirituality in health: The role of spirituality in health care. *Current Opinion in Supportive and Palliative Care*, 8(1), 1–7.
- Seeman, T. E., Dubin, L. F., & Seeman, M. (2003). Religiosity/spirituality and health: A critical review. *Social Science & Medicine*, 58(1), 143–155.
- Smith, T. B., McCullough, M. E., & Poll, J. (2003). Religiousness and depression: Evidence for a main effect and the

- moderating influence of stressful life events. *Psychological Bulletin*, 129(4), 614–636.
- VanderWeele, T. J. (2017). Religion and health: A synthesis. *JAMA Psychiatry*, 74(2), 121–122.
- Wachholtz, A. B., & Pargament, K. I. (2005). Is spirituality a critical ingredient of meditation? Comparing the effects of spiritual meditation and secular meditation on spiritual, psychological, cardiac, and pain outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(4), 369–384.
- Yoon, D. P., Lee, E. K., & Park, C. E. (2015). Effects of spiritual well-being on stress, depression, and quality of life in patients with chronic illness. *Journal of Clinical Nursing*, 24(15–16), 2344–2352.

LAMPIRAN DOKUMENTASI

Kegiatan Pengabdian Masyarakat



(Kerja bakti Pondok Pesantren Baitul Qurro' bersama masyarakat)



(Focus Group Discussion di Pesantren Baitul Qurro')

EMAIL PENULIS

1. Mohammad Labib (labibmmr@gmail.com)
2. Inne Indraaryani Suryaalamshah
(inne.indraaryani@umj.ac.id)
3. Achmad Muchlis, Edi Sugianto (esug_L2s@yahoo.com)
4. Sholehuddin (Sholehuddin@umj.ac.id)
5. Agnes Hamdini (agneshamdini14@gmail.com)



Buku ajar Spiritual Healing Qur'ani: Pendekatan Psikoneuroimunologi menghadirkan pendekatan integratif antara tadabbur Al-Qur'an, psikologi spiritual, kedokteran modern, dan teknologi informasi dalam kerangka psikoneuroimunologi. Buku ini menegaskan bahwa Al-Qur'an bukan hanya sumber bacaan dan ibadah, tetapi juga memiliki potensi besar sebagai modalitas penguatan kesehatan mental dan spiritual.

Melalui kajian teoretis, model implementasi di pesantren, serta hasil program tadabbur berbasis teknologi, buku ini menunjukkan bagaimana refleksi ayat-ayat Al-Qur'an dapat membantu menurunkan stres, meningkatkan ketenangan batin, memperkuat regulasi emosi, dan menumbuhkan makna hidup, khususnya pada santri dan generasi muda muslim di era digital.

Disusun secara sistematis dan aplikatif, buku ini ditujukan bagi mahasiswa kedokteran dan kesehatan, pendidik, pengasuh pesantren, tenaga kesehatan, serta akademisi yang ingin mengembangkan pendekatan holistik dalam pendidikan dan pelayanan kesehatan berbasis nilai-nilai Islam.