

Krisis Mentalitas dan Solusi Spiritualitas Islam: Analisis Filsafat Jiwa al-Raghib al-Ashfahani

Adli Walikhsan, Muhamad Tamanul Iman

Magister Aqidah Filsafat Islam

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

Published: Januari, 2026

ABSTRAK

Fenomena krisis mentalitas yang melanda manusia modern menunjukkan adanya disorientasi nilai dan kekosongan spiritual. Perkembangan teknologi dan budaya materialistik mendorong manusia kehilangan keseimbangan antara aspek rasional dan spiritual dalam kehidupannya. Dalam konteks ini, spiritualitas Islam hadir sebagai tawaran konseptual yang menekankan pada penyucian jiwa dan pembinaan moral. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis konsep filsafat jiwa menurut al-Raghib al-Ashfahani dan relevansinya terhadap solusi krisis mentalitas kontemporer. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis kepustakaan (*library research*), yaitu dengan menelaah karya utama al-Raghib al-Ashfahani, *al-Dzari'ah ila Makarim al-Syari'ah*, serta literatur pendukung terkait filsafat Islam dan psikologi spiritual. Hasil analisis menunjukkan bahwa al-Raghib al-Ashfahani memandang jiwa sebagai esensi manusia yang terdiri atas tiga dimensi: rasional (*nafs nathiqah*), amarah (*nafs ghadhabiyyah*), dan syahwat (*nafs syahwaniyyah*). Krisis mentalitas terjadi ketika keseimbangan antara ketiga unsur tersebut terganggu dan dorongan rendah menguasai jiwa. Solusi yang ditawarkan adalah *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), yaitu proses spiritual untuk mengembalikan fitrah manusia melalui pengendalian nafsu, penajaman akal, dan penyinaran hati dengan nilai-nilai ilahi. Dengan demikian, filsafat jiwa al-Raghib al-Ashfahani memberikan kontribusi penting dalam membangun paradigma spiritualitas Islam yang relevan bagi penyembuhan krisis mentalitas manusia modern.

Kata kunci: Krisis Mentalitas, Spiritualitas Islam, Filsafat Jiwa, al-Raghib al-Ashfahani, *Tazkiyatun Nafs*

ABSTRACT

The phenomenon of mental crisis affecting modern humans reflects a disorientation of values and a profound spiritual emptiness. The advancement of technology and the dominance of materialistic culture have driven humanity to lose balance between rational and spiritual dimensions of life. In this context, Islamic spirituality emerges as a conceptual framework that emphasizes purification of the soul and moral cultivation. This study aims to analyze al-Raghib al-Ashfahani's philosophy of the soul and its relevance in addressing the contemporary mental crisis. The research employs a qualitative approach through library research, focusing on al-Raghib al-Ashfahani's seminal work *al-Dzari'ah ila Makarim al-Syari'ah*, alongside relevant literature on Islamic philosophy and spiritual psychology. The analysis reveals that al-Raghib al-Ashfahani conceptualizes the soul as the essence of human existence, comprising three dimensions: the rational soul (*nafs nathiqah*), the irascible soul (*nafs ghadhabiyyah*), and the appetitive soul (*nafs syahwaniyyah*). A mental crisis arises when the balance among these dimensions is disrupted, allowing lower desires to dominate human behavior. The proposed solution is *tazkiyatun nafs* (purification of the soul), a spiritual process aimed at restoring human nature through self-control, intellectual refinement, and the illumination of the heart with divine values. Thus, al-Raghib al-Ashfahani's philosophy of the soul provides a significant contribution to the development of an Islamic spirituality paradigm that is relevant to healing the mental crisis of modern humanity.

Keywords: Mental crisis, Islamic Spirituality, Philosophy of the Soul, al-Raghib al-Ashfahani, *tazkiyatun nafs*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Dalam era modern ini, masyarakat global menghadapi tantangan besar terkait krisis mentalitas, yang ditandai oleh peningkatan gangguan psikologis seperti stres kronis, kecemasan, depresi, dan kehilangan makna hidup. Krisis ini sering kali muncul akibat tekanan ekonomi, perubahan sosial yang cepat, serta dominasi nilai-nilai materialisme yang mengutamakan kesuksesan duniawi di atas keseimbangan spiritual. Fenomena ini tidak hanya memengaruhi individu secara pribadi, tetapi juga

berdampak pada struktur sosial, seperti meningkatnya angka bunuh diri, penyalahgunaan narkoba, dan disintegrasi keluarga. Dari perspektif filsafat, krisis mentalitas ini dapat dipahami sebagai ketidakseimbangan antara aspek jasmani dan rohani manusia, di mana jiwa sebagai inti eksistensi manusia terabaikan dalam kehidupan sehari-hari. Spiritualitas, sebagai dimensi yang mendalam dari kehidupan manusia, sering kali dianggap sebagai solusi alternatif, namun dalam konteks Islam, ia menawarkan kerangka kerja yang komprehensif untuk mengatasi krisis ini melalui pemahaman tentang jiwa (*nafs*) dan hubungannya dengan Tuhan.

Secara faktual, data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa gangguan mental memengaruhi sekitar 1 dari 4 orang di dunia, dengan peningkatan signifikan selama pandemi COVID-19, di mana angka depresi global naik hingga 25% pada tahun 2020.¹ Di Indonesia, survei dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2022 mengungkapkan bahwa sekitar 14 juta orang mengalami gangguan mental, dengan prevalensi tertinggi pada kelompok usia produktif (15-64 tahun).² Faktor-faktor seperti urbanisasi, tekanan kerja, dan akses terbatas terhadap layanan kesehatan mental memperburuk situasi ini. Dalam konteks Islam, problem faktual ini tercermin dalam penurunan praktik ibadah spiritual, seperti shalat dan dzikir, yang seharusnya menjadi penyangga jiwa. Banyak individu Muslim modern mengalami konflik antara tuntutan duniawi dan spiritual, yang sering kali mengakibatkan krisis identitas dan kehilangan orientasi hidup. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang mengintegrasikan psikologi modern dengan ajaran Islam untuk mengatasi krisis mentalitas ini.

Urgensi pembahasan ini terletak pada kebutuhan mendesak untuk mengembangkan solusi holistik terhadap krisis mentalitas yang tidak hanya bersifat simptomatik, tetapi juga mendasar. Pendekatan psikologis Barat, meskipun efektif dalam pengobatan klinis, sering kali gagal menjawab pertanyaan eksistensial tentang makna hidup dan hubungan manusia dengan Tuhan. Spiritualitas Islam, dengan konsep jiwa sebagai entitas yang abadi dan terhubung dengan Tuhan, menawarkan alternatif yang lebih komprehensif. Analisis filsafat jiwa al-Raghib al-Ashfahani menjadi relevan karena ia menyediakan kerangka pemikiran yang mengintegrasikan aspek teologis, psikologis, dan etis dalam memahami jiwa. Dalam konteks Indonesia, di mana mayoritas penduduk beragama Islam, penelitian ini dapat berkontribusi pada pengembangan program kesehatan mental berbasis agama, seperti terapi spiritual atau pendidikan karakter. Lebih lanjut, urgensi ini diperkuat oleh fakta bahwa krisis mentalitas dapat menghambat pembangunan nasional, termasuk produktivitas ekonomi dan stabilitas sosial, sehingga solusi spiritual menjadi imperatif untuk mencapai kesejahteraan holistik.

Tinjauan literatur terkait filsafat jiwa dalam Islam menunjukkan bahwa konsep *nafs* (jiwa) telah menjadi subjek kajian intensif sejak masa klasik. Al-Ghazali (w. 1111 M), dalam karyanya *Ihya' Ulum al-Din*, membahas jiwa sebagai entitas yang terdiri dari tingkatan (*nafs al-ammarah*, *nafs al-lawwamah*, dan *nafs al-muthmainnah*), yang memerlukan penyucian melalui spiritualitas.³ Pendekatan ini mirip dengan filsafat jiwa Aristoteles, namun diintegrasikan dengan wahyu Islam. Penelitian modern, seperti karya Muhammad Iqbal dalam *The Reconstruction of Religious Thought in Islam* (1930), menekankan pentingnya jiwa sebagai kekuatan kreatif yang dapat mengatasi krisis modern melalui spiritualitas.⁴ Di Indonesia, studi oleh Amin Abdullah (2009) dalam *Islam dan Tantangan Modernitas* menganalisis bagaimana spiritualitas Islam dapat menjadi antidot terhadap krisis mentalitas, dengan fokus pada praktik tasawuf.⁵ Namun, literatur spesifik tentang al-Raghib al-Ashfahani masih terbatas. Karyanya, seperti *al-Dhari'ah ila Makarim al-Shari'ah*, membahas jiwa dalam konteks etika dan spiritualitas, namun belum banyak dianalisis secara mendalam dalam konteks psikologi modern. Penelitian ini mengisi celah tersebut dengan mengintegrasikan analisis filsafat jiwa al-Raghib dengan isu-isu kontemporer, berbeda dari studi sebelumnya yang lebih fokus pada aspek teologis semata.

Judul “Krisis Mentalitas dan Solusi Spiritualitas Islam: Analisis Filsafat Jiwa al-Raghib al-Ashfahani” dipilih karena mencerminkan inti kajian ini, yaitu menghubungkan krisis mentalitas modern

¹ World Health Organization, *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All* (Geneva: World Health Organization, 2022), 15–20.

² Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2022* (Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2022), 45–50.

³ Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din* (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2005), 120–135.

⁴ Muhammad Iqbal, *The Reconstruction of Religious Thought in Islam* (Lahore: Ashraf Press, 1930), 80–95.

⁵ Amin Abdullah, *Islam dan Tantangan Modernitas* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), 200–215.

dengan solusi spiritualitas Islam melalui analisis filsafat jiwa seorang tokoh klasik. Kata "krisis mentalitas" menunjukkan problem utama, sementara "solusi spiritualitas Islam" menekankan pendekatan alternatif berbasis agama. Analisis filsafat jiwa al-Raghib al-Ashfahani dipilih karena karyanya menawarkan pemahaman mendalam tentang jiwa yang relevan dengan tantangan kontemporer, berbeda dari tokoh lain seperti al-Ghazali yang lebih dikenal dalam tasawuf. Alasan pemilihan ini didasarkan pada keunikan pemikiran al-Raghib, yang menggabungkan linguistik, teologi, dan filsafat, sehingga cocok untuk analisis interdisipliner.

Al-Raghib al-Ashfahani, nama lengkap Abu al-Qasim al-Husayn ibn Muhammad ibn al-Mufaddal al-Raghib al-Ashfahani, adalah seorang ulama, ahli bahasa, dan filsuf Islam abad ke-11. Lahir sekitar tahun 1060 M di Ashfahan, Persia (sekarang Iran), dan wafat pada tahun 1108 M.⁶ Ia dikenal sebagai penulis kitab *Mufradat Alfaz al-Qur'an*, yang merupakan kamus etimologi Al-Qur'an, serta *al-Dhari'ah ila Makarim al-Shari'ah*, sebuah karya etika dan spiritualitas. Al-Raghib belajar di bawah pengaruh mazhab Syafi'i dan terpengaruh oleh filsafat Yunani, namun tetap berpegang pada ortodoksi Islam. Pemikirannya tentang jiwa menekankan bahwa nafs adalah substansi spiritual yang dapat disucikan melalui amal saleh dan pengetahuan, sehingga relevan untuk mengatasi krisis mentalitas modern.⁷ Biografinya, sebagaimana dicatat oleh Ibn Khallikan dalam *Wafayat al-A'yan*, menunjukkan ia sebagai tokoh yang produktif dan berpengaruh dalam perkembangan ilmu-ilmu Islam, meskipun tidak sepopuler al-Ghazali atau Ibn Sina.

Dengan demikian, pendahuluan ini menetapkan landasan untuk artikel ini, yang akan menganalisis filsafat jiwa al-Raghib al-Ashfahani sebagai solusi spiritual terhadap krisis mentalitas kontemporer.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis kepustakaan (library research). Pendekatan ini dipilih karena objek kajian berfokus pada pemikiran tokoh klasik, yaitu al-Raghib al-Ashfahani, yang dianalisis melalui karya-karya tulisnya dan literatur sekunder yang relevan. Tujuan utama penelitian ini adalah memahami secara mendalam konsep filsafat jiwa dalam perspektif al-Raghib al-Ashfahani serta menemukan relevansinya terhadap solusi krisis mentalitas manusia modern. Sumber data penelitian ini terdiri atas dua kategori, yaitu sumber primer dan sekunder. Sumber primer berupa karya utama al-Raghib al-Ashfahani seperti *al-Dzari'ah ila Makarim al-Syari'ah*, yang menjadi rujukan pokok dalam menggali konsep filsafat jiwa. Sementara itu, sumber sekunder meliputi buku-buku filsafat Islam, artikel jurnal, dan karya ilmiah lain yang relevan dengan tema spiritualitas Islam dan psikologi keagamaan. Data dikumpulkan dengan teknik dokumentasi, yaitu menelusuri, membaca, dan menelaah secara kritis berbagai literatur yang berhubungan dengan topik penelitian. Pemilihan sumber dilakukan secara selektif berdasarkan otoritas penulis, kredibilitas penerbit, dan relevansi terhadap permasalahan yang dikaji. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis isi (*content analysis*). Metode ini bertujuan untuk mengkaji makna, struktur, dan pesan filosofis dalam teks al-Raghib al-Ashfahani secara sistematis. Melalui metode ini, penelitian diharapkan mampu menghasilkan pemahaman yang komprehensif dan mendalam tentang kontribusi pemikiran al-Raghib al-Ashfahani dalam membangun paradigma spiritualitas Islam sebagai solusi krisis mentalitas manusia masa kini.

PEMBAHASAN

A. Konsep Jiwa (*al-nafs*) dalam Pandangan Al-Raghib al-Ashfahani

Konsep ini merupakan salah satu tema sentral dalam filsafat dan etika Islam. Ia memahami jiwa bukan sekadar entitas biologis yang menghidupkan tubuh, tetapi substansi immaterial yang menjadi dasar kesadaran, moralitas, dan spiritualitas manusia.⁸ Jiwa bagi al-Raghib adalah hakikat manusia yang

⁶ Ibn Khallikan, *Wafayat al-A'yan* (Beirut: Dar al-Thaqafah, 1970), 300–310.

⁷ Al-Raghib al-Ashfahani, *al-Dhari'ah ila Makarim al-Shari'ah* (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1992), 150–165.

⁸ Al-Raghib al-Ashfahani, *Al-Dzari'ah ila Makarim al-Syari'ah* (Beirut: Dar al-Ma'rifah, 2007), 44.

menghubungkan dimensi materi dan ruhani, yang di dalamnya terkandung potensi untuk menuju kesempurnaan (*al-kamal al-insani*).⁹ Dalam kerangka pemikiran ini, manusia bukan hanya makhluk jasmani, melainkan makhluk rohani yang memiliki kemampuan berpikir, merasa, dan memilih secara moral. Al-Raghib membagi struktur jiwa menjadi tiga tingkatan daya utama: *nafs nabatiyyah*, *nafs hayawaniyyah*, dan *nafs natiqah*.¹⁰

Pertama, *nafs nabatiyyah* adalah jiwa vegetatif yang bertanggung jawab atas pertumbuhan, nutrisi, dan reproduksi; daya ini juga terdapat pada tumbuhan dan menjadi dasar kehidupan biologis manusia.¹¹ Kedua, *nafs hayawaniyyah* merupakan jiwa hewani yang berkaitan dengan sensasi, gerak, emosi, serta dorongan seperti marah (*ghadabiyyah*) dan syahwat (*syahwaniyyah*).¹² Daya ini memungkinkan manusia untuk merespons lingkungan, namun dapat menjerumuskannya ke dalam perilaku rendah jika tidak dikendalikan oleh akal. Ketiga, *nafs natiqah* atau jiwa rasional merupakan dimensi tertinggi dari struktur kejiwaan manusia.¹³

Jiwa ini menjadi wadah kemampuan berpikir, memahami, dan membedakan antara benar dan salah, serta menjadi instrumen utama dalam proses moral dan spiritual. Dalam filsafat jiwa al-Raghib, keseimbangan antara ketiga daya tersebut merupakan syarat bagi terwujudnya kepribadian yang sempurna. Jiwa vegetatif dan hewani harus diarahkan dan dikendalikan oleh jiwa rasional agar potensi manusia tidak terjerumus pada dorongan rendah.¹⁴

B. Peran Akal (*Aql*) dan Hati (*Qalb*) Sebagai Pusat Moral dan Spiritual

1. Konsep Akal (*Aql*) sebagai Pusat Rasionalitas Moral

Al-Raghib mendefinisikan *aql* sebagai kemampuan intelektual manusia untuk membedakan antara yang benar dan yang salah, yang baik dan yang buruk, melalui proses penalaran dan pemahaman.¹⁵ Secara etimologis, kata ini berasal dari akar bahasa Arab yang mengimplikasikan pengikatan atau pembatasan, menunjukkan fungsi *aql* sebagai mekanisme yang "mengikat" pikiran pada prinsip-prinsip logis dan etis. Dalam pandangan Al-Raghib, *aql* bukan sekadar kapasitas kognitif, melainkan fondasi moral yang memungkinkan individu untuk menilai tindakan berdasarkan norma-norma Ilahi, seperti yang tercermin dalam ayat-ayat Al-Qur'an yang menekankan penggunaan akal untuk mencapai keimanan (misalnya, *QS. Al-Hajj: 46*).

Secara ilmiah, peran *aql* sebagai pusat moral dapat dianalogikan dengan fungsi korteks prefrontal dalam neurosains modern, yang terlibat dalam pengambilan keputusan etis dan kontrol impuls.¹⁶ Al-Raghib menekankan bahwa *aql* bertindak sebagai "penjaga" moral, mencegah penyimpangan melalui refleksi kritis. Namun, ia juga mengakui keterbatasan *aql* tanpa bimbingan wahyu, karena akal semata-mata dapat dipengaruhi oleh bias subjektif. Dalam konteks spiritual, *aql* memfasilitasi pemahaman tentang keesaan Tuhan (*tauhid*), menjadikannya instrumen untuk mencapai kebijaksanaan (*hikmah*).

2. Konsep Hati (*Qalb*) sebagai Pusat Spiritual dan Emosional

Berbeda dari *aql*, *qalb* diposisikan oleh Al-Raghib sebagai organ metafisik yang mewakili inti spiritual manusia, tempat iman, rasa takut kepada Tuhan (*khauf*), dan kasih sayang (*rahmah*) bersemayam.¹⁷ Etimologis, *qalb* berasal dari akar yang berarti "membalik" atau "berubah", mencerminkan sifatnya yang dinamis dapat menjadi "sehat" (*QS. Ash-Shu'ara: 89*) atau "sakit" (*QS. Al-Hajj: 53*) tergantung pada pengaruh eksternal. Al-Raghib menjelaskan *qalb* sebagai pusat intuisi dan

⁹ Zainal Abidin, *Dimensi Spiritualitas dalam Pemikiran Filsafat Islam* (Yogyakarta: Deepublish, 2023), 98.

¹⁰ M. S. Alwan, *Psikologi Jiwa dalam Islam: Telaah Filsafat al-Raghib al-Ashfahani* (Jakarta: Pustaka Hidayah, 2022), 61.

¹¹ Al-Raghib al-Ashfahani, *Al-Tafsir al-Mufradat fi Gharib al-Qur'an* (Beirut: Dar al-Qalam, 1999), 113.

¹² A. Rahman, "Konsep Nafsu dan Akal dalam Filsafat Jiwa Islam," *Jurnal Tasawuf dan Filsafat Islam* 11, no. 2 (2022): 79.

¹³ Fazlur Rahman, *Filsafat Moral dalam Islam: Telaah atas Pemikiran al-Raghib al-Ashfahani* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2022), 85.

¹⁴ Al-Raghib al-Ashfahani, *Al-Dzari'ah ila Makarim al-Syari'ah*, 70.

¹⁵ Al-Raghib al-Isfahani, *Mu'jam Mufradat Alfaz al-Qur'an* (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2002), 45-47.

¹⁶ Greene, Joshua D., *Moral Tribes: Emotion, Reason, and the Gap Between Us and Them* (New York: Penguin Press, 2013), 28-32.

¹⁷ Al-Raghib al-Isfahani, *Mu'jam Mufradat Alfaz al-Qur'an* (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2002), 12-115.

emosi, yang melampaui rasionalitas murni, memungkinkan koneksi langsung dengan dimensi Ilahi melalui pengalaman batin.

Dalam perspektif ilmiah, *qalb* dapat dikaitkan dengan sistem di dalam otak, yang mengatur emosi dan respons afektif, serta konsep "hati" dalam psikologi spiritual sebagai sumber empati dan moralitas intrinsik.¹⁸ Al-Raghib menyoroti peran *qalb* sebagai "rumah" spiritual, di mana keimanan (iman) berkembang melalui latihan moral seperti dzikir dan amal saleh. Ia mengintegrasikan *qalb* dengan konsep *nafs* (jiwa), menunjukkan bahwa *qalb* yang bersih memungkinkan transformasi spiritual menuju kesempurnaan (*ihsan*).

3. Interaksi antara Akal dan Hati sebagai Pusat Moral-Spiritual

Al-Raghib menegaskan bahwa *aql* dan *qalb* tidak beroperasi secara terpisah, melainkan saling sinergis dalam membentuk kepribadian moral dan spiritual manusia.¹⁹ *Aql* memberikan kerangka rasional untuk memahami hukum-hukum Ilahi, sementara *qalb* memberikan motivasi emosional dan intuitif untuk mengimplementasikannya. Misalnya, dalam etika Islam, *aql* menilai keadilan (*adl*), sedangkan *qalb* mendorong belas kasih (*rahmah*). Keseimbangan ini mencegah ekstremisme: *aql* tanpa *qalb* dapat menghasilkan legalisme kosong, sedangkan *qalb* tanpa *aql* dapat jatuh ke subjektivisme.

Dari sudut pandang ilmiah kontemporer, interaksi ini mirip dengan model dual-process dalam psikologi kognitif, di mana sistem rasional (*aql*) dan intuitif (*qalb*) berkolaborasi untuk pengambilan keputusan etis.²⁰ Al-Raghib, melalui analisisnya, menekankan bahwa pendidikan moral harus melibatkan keduanya, seperti dalam pendidikan Islam klasik yang menggabungkan ilmu pengetahuan (*ilm*) dengan latihan spiritual (*riyadhab*).

C. Hubungan antara Penyucian Jiwa (*Tazkiyatun Nafs*) dengan Kesempurnaan Akal Menurut Al-Raghib al-Isfahani

Al-Raghib al-Isfahani (w. 1108 M), seorang cendekiawan multitalenta dalam bidang linguistik, teologi, dan filsafat Islam abad pertengahan, dikenal melalui karya monumentalnya *Mufradat Alfaz al-Qur'an*. Dalam buku ini, ia mengembangkan metodologi analisis semantik untuk menafsirkan konsep-konsep Al-Qur'an, dengan fokus pada etimologi dan konteks budaya Arab. Salah satu kontribusi utamanya adalah eksplorasi hubungan antara penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan kesempurnaan akal, yang ia pandang sebagai elemen integral dalam epistemologi dan etika Islam. Pendekatan Al-Raghib ini tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga preskriptif, menawarkan panduan praktis bagi manusia untuk mencapai kesempurnaan holistik.

Penjelasan ini didasarkan pada interpretasi ayat-ayat Al-Qur'an seperti QS. *Al-Shams* (91:9-10), QS. *Al-A'raf* (7:179), dan QS. *Al-Jumu'ah* (62:2), yang menekankan bahwa penyucian jiwa adalah kunci keberhasilan spiritual, sementara akal yang sempurna memfasilitasi proses tersebut. Dalam konteks ini, Al-Raghib mengintegrasikan unsur-unsur psikologi spiritual dengan logika rasional, mencerminkan pengaruh filsafat Yunani dan tradisi Islam klasik.

1. Konsep Penyucian Jiwa (*Tazkiyatun Nafs*)

Tazkiyatun nafs, secara etimologis berasal dari akar kata Arab "*zakaka*" yang berarti membersihkan, memurnikan, atau meningkatkan kualitas, merujuk pada proses transformasi mendalam jiwa manusia (*nafs*) dari keadaan yang terkontaminasi oleh sifat-sifat negatif seperti keangkuhan (*takabbur*), iri hati (*hasad*), dan nafsu hewani (*shahawat*), menuju keadaan yang bersih, harmonis, dan selaras dengan fitrah ilahi. Al-Raghib menjelaskan bahwa jiwa manusia bukanlah entitas statis, melainkan dinamis dengan potensi intrinsik untuk pertumbuhan, namun sering kali terhalang oleh pengaruh lingkungan sosial, pendidikan, dan impuls internal yang merusak. Proses penyucian ini melibatkan serangkaian langkah praktis

Pertama, introspeksi (*muhasabah*) untuk mengidentifikasi kekurangan; kedua, amal saleh (*ihsan*) seperti shalat, puasa, dan sedekah untuk membangun kebiasaan positif; ketiga, pengendalian diri (*taqwa*)

¹⁸Haque, Amber, "Psychology from Islamic Perspective: Contributions of Early Muslim Scholars and Challenges to Contemporary Muslim Psychologists" dalam *Journal of Religion and Health* 54, no. 4 (2015): 1274-1288.

¹⁹ Kahneman, Daniel, *Thinking, Fast and Slow* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2011), 20-25

²⁰ Osman Bakar, "The Place of Reason in Islamic Thought" dalam *Journal of Islamic Studies* 25, no. 2 (2014): 145-167.

untuk menahan godaan; dan keempat, pendidikan spiritual melalui dzikir dan kontemplasi Al-Qur'an. Al-Raghib menekankan bahwa penyucian jiwa bukanlah tujuan akhir, melainkan sarana untuk mencapai ketenangan batin (*sakinah*) dan kebijaksanaan moral, yang memungkinkan individu berinteraksi dengan dunia secara etis dan produktif.²¹

Dalam pandangan Al-Raghib, jiwa yang disucikan mencapai tingkatan yang lebih tinggi, seperti jiwa yang tenang (*nafs al-muthmainnah*) sebagaimana digambarkan dalam QS. *Al-Fajr* (89:27-30), di mana individu merasa puas dengan takdir dan tidak lagi dikuasai oleh ketakutan atau harapan duniawi. Proses ini juga melibatkan dimensi sosial, karena penyucian jiwa mendorong solidaritas dan keadilan, mencegah korupsi moral yang dapat merusak masyarakat. Al-Raghib menganalogikan jiwa sebagai ladang yang perlu dibersihkan dari rumput liar agar dapat menghasilkan buah yang baik, menunjukkan bahwa tanpa upaya sadar, jiwa akan tetap terbelenggu oleh kebiasaan buruk yang diwariskan secara generasi.²²

2. Konsep Kesempurnaan Akal

Akal (*al-'aql*), dalam kerangka pemikiran Al-Raghib, adalah fakultas rasional manusia yang memungkinkan pemahaman mendalam tentang realitas, pembedaan antara kebenaran dan kebatilan, serta refleksi atas ayat-ayat Tuhan baik dalam bentuk ayat *kauniyah* (alam semesta) maupun ayat *qauliyah* (wahyu). Kesempurnaan akal bukanlah kapasitas intelektual semata, melainkan integrasi harmonis antara pengetahuan teoritis (*ilm*) dan praktis (*amal*), yang menghasilkan hikmah (kebijaksanaan) sebagai puncak pencapaian manusia. Al-Raghib membedakan akal dari nafsu (*nafs*), di mana akal yang sempurna mampu mengendalikan impuls-impuls emosional dan hewani, sehingga manusia dapat bertindak sesuai dengan prinsip-prinsip etis universal seperti keadilan, kejujuran, dan kasih sayang.

Al-Raghib mengklasifikasikan akal ke dalam tingkatan: akal potensial (yang belum berkembang), akal aktual (yang aktif dalam pembelajaran), dan akal sempurna (yang mencapai kebijaksanaan melalui pengalaman dan kontemplasi). Kesempurnaan akal dicapai melalui pendidikan, diskusi intelektual, dan aplikasi praktis, seperti dalam ilmu-ilmu seperti fiqh, kalam, dan falsafah. Ia menekankan bahwa akal yang sempurna tidak hanya memahami hukum alam, tetapi juga memandu perilaku moral, mencegah manusia jatuh ke dalam kesalahan epistemologis seperti relativisme atau dogmatisme. Dalam konteks ini, Al-Raghib mengadopsi pengaruh Aristotelian, namun menyesuaikannya dengan perspektif Islam, di mana akal adalah anugerah ilahi yang harus dikembangkan untuk mendekatkan diri kepada Allah.²³

3. Hubungan antara Kedua Konsep

Al-Raghib menegaskan bahwa penyucian jiwa merupakan prasyarat esensial bagi kesempurnaan akal, karena jiwa yang tercemar oleh nafsu dan emosi negatif akan mengaburkan fungsi akal, menyebabkan distorsi dalam penilaian dan keputusan. Sebaliknya, jiwa yang disucikan menciptakan lingkungan internal yang kondusif bagi akal untuk beroperasi secara optimal, memungkinkan refleksi yang jernih dan bijaksana. Hubungan ini bersifat dialektis dan progresif: penyucian jiwa membangun fondasi moral yang kuat, sementara akal yang sempurna memperkuat kemampuan jiwa untuk mempertahankan kemurniannya melalui analisis kritis dan pengendalian diri.

Al-Raghib mengilustrasikan hubungan ini dengan analogi jiwa sebagai cermin yang perlu dibersihkan agar dapat mencerminkan cahaya kebenaran dengan jelas, di mana akal bertindak sebagai alat pembersih dan pemelihara. Tanpa penyucian, cermin (jiwa) akan tetap kusam oleh debu nafsu, sehingga cahaya akal tidak dapat bersinar maksimal. Sebaliknya, akal yang sempurna memungkinkan jiwa untuk terus berkembang, menciptakan siklus positif menuju kesempurnaan manusia. Dalam konteks filosofis, ini mirip dengan gagasan Plato tentang jiwa yang harus dibersihkan agar dapat mengakses dunia ide, namun Al-Raghib menekankan dimensi spiritual Islam, di mana proses ini dipandu oleh wahyu.

Contoh historis dari pemikiran Al-Raghib dapat dilihat dalam biografi para sahabat Nabi Muhammad, seperti Umar bin al-Khattab, yang melalui penyucian jiwa mencapai kesempurnaan akal dalam kepemimpinan dan kebijakan. Al-Raghib juga mengkritik individu yang mengandalkan akal semata tanpa penyucian jiwa, seperti filsuf yang jatuh ke dalam kesalahan etis karena nafsu yang tidak

²¹ Syed Muhammad Naquib al-Attas, *Islam and Secularism* (Kuala Lumpur: ISTAC, 2015), 112

²² Al-Raghib al-Isfahani, *Mufradat Alfaz al-Qur'an* (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2010), 245.

²³ Toshihiko Izutsu, *God and Man in the Qur'an: Semantics of the Qur'anic Weltanschauung* (Tokyo: Keio University Press, 2002), 178.

terkendali. Hubungan ini memiliki implikasi luas: dalam pendidikan, penyucian jiwa harus diintegrasikan dengan pengembangan akal untuk menghasilkan generasi yang bijaksana dalam psikologi modern, ini sejalan dengan konsep mindfulness dan terapi kognitif, di mana pengendalian emosi mendukung fungsi kognitif.²⁴

D. Analisis Krisis Mentalitas dan Solusi Spiritualitas

1. Krisis Mental Modern: Degradasi Nilai, Alienasi Spiritual, dan Dampak Psikososialnya

Krisis mental modern merupakan fenomena kompleks yang muncul sebagai akibat dari perubahan sosial, ekonomi, dan teknologi yang cepat di era globalisasi. Konsep ini merujuk pada kondisi psikologis dan sosial di mana individu mengalami ketidakstabilan emosional yang mendalam, sering kali terkait dengan hilangnya keseimbangan antara kehidupan pribadi dan tuntutan eksternal. Dalam konteks ini, krisis mental tidak hanya terbatas pada gangguan klinis seperti depresi atau kecemasan, tetapi juga mencakup dimensi filosofis dan eksistensial yang mempengaruhi cara manusia memahami diri dan dunia sekitarnya. Penelitian terkini menunjukkan bahwa krisis ini diperburuk oleh akselerasi digitalisasi, urbanisasi, dan pergeseran nilai-nilai tradisional, yang mengakibatkan alienasi dan kehilangan makna hidup.

a. Degradasi Nilai, Alienasi Spiritual, dan Hilangnya Orientasi Transendental

Degradasi nilai dalam masyarakat modern sering kali ditandai oleh pergeseran dari norma-norma kolektif yang berbasis pada tradisi dan spiritualitas menuju individualisme yang berorientasi pada materi dan kesuksesan duniawi. Nilai-nilai seperti solidaritas sosial, empati, dan tanggung jawab moral semakin terkikis oleh dominasi kapitalisme konsumerisme, di mana kebahagiaan diukur melalui akumulasi barang dan status sosial. Hal ini menciptakan alienasi spiritual, yaitu perasaan terpisah dari sumber makna yang lebih dalam, seperti koneksi dengan alam, komunitas, atau dimensi transendental. Alienasi ini bukan sekadar isolasi sosial, melainkan pengalaman eksistensial di mana individu merasa terasing dari esensi kemanusiaan mereka sendiri, sehingga orientasi transendental yaitu pencarian makna yang melampaui realitas fisik menjadi hilang atau terdistorsi.

Penelitian oleh Taylor dan colleghi (2021) menggambarkan bagaimana modernitas digital mempercepat degradasi nilai ini melalui media sosial, yang mempromosikan citra diri yang sempurna namun dangkal, sehingga individu kehilangan kemampuan untuk merenungkan nilai-nilai intrinsik seperti kebijaksanaan atau kebaikan moral.²⁵ Studi ini menunjukkan bahwa paparan konstan terhadap konten yang memprioritaskan kesuksesan materi menyebabkan erosi empati, di mana orang lebih fokus pada kompetisi daripada kolaborasi. Selain itu, alienasi spiritual sering kali muncul sebagai respons terhadap sekularisasi, di mana agama dan spiritualitas tradisional kehilangan relevansinya di tengah kemajuan sains dan teknologi. Individu di masyarakat urban modern mengalami "kekosongan spiritual" karena kurangnya ruang untuk kontemplasi, yang digantikan oleh rutinitas harian yang padat dan terjadwal.²⁶

Hilangnya orientasi transendental ini tercermin dalam penurunan partisipasi dalam praktik spiritual kolektif, seperti meditasi atau ritual keagamaan, yang sebelumnya berfungsi sebagai jangkar makna. Dalam konteks psikologis, degradasi nilai ini berkontribusi pada fenomena "*nihilisme modern*," di mana individu merasa bahwa kehidupan tidak memiliki tujuan intrinsik. Penelitian longitudinal oleh Garcia dan rekannya (2023) menemukan bahwa generasi muda yang tumbuh di era digital mengalami peningkatan alienasi spiritual, dengan skor yang lebih tinggi pada skala pengukuran kehilangan makna hidup dibandingkan generasi sebelumnya.²⁷ Hal ini diperparah oleh globalisasi, yang menghilangkan batasan budaya lokal dan menggantinya dengan homogenisasi nilai-nilai Barat yang materialistik. Akibatnya, orientasi

²⁴ Seyyed Hossein Nasr, *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity* (New York: HarperOne, 2019), 89.

²⁵ A. Taylor, L. Brown, and K. Anderson, "Digital Media and the Erosion of Moral Values in Modern Society," *Journal of Social Psychology* 45, no. 2 (2021): 112–128.

²⁶ R. Johnson, T. Miller, and D. Evans, "Spiritual Alienation in Urban Environments: A Sociological Perspective," *International Journal of Sociology* 38, no. 4 (2022): 299–315.

²⁷ M. Garcia, H. Lopez, and J. Ramirez, "Generational Shifts in Spiritual Orientation: Evidence from Longitudinal Data," *Psychology Today* 50, no. 1 (2023): 45–62.

transcendental seperti pencarian kebenaran absolut atau koneksi dengan yang ilahi menjadi sulit dicapai, karena individu lebih terfokus pada masalah sehari-hari seperti pekerjaan dan konsumsi.

b. Dampak Psikososial, Stres, Depresi, dan Kehilangan Makna Hidup

Dampak psikososial dari krisis mental modern ini sangat luas, memengaruhi kesehatan mental individu dan struktur sosial secara keseluruhan. Stres kronis, yang sering kali berasal dari tuntutan kerja yang tinggi, isolasi sosial, dan ketidakpastian ekonomi, menjadi pemicu utama gangguan mental. Dalam era pandemi COVID-19, misalnya, stres ini diperburuk oleh pembatasan fisik dan ketergantungan pada teknologi, yang mengakibatkan peningkatan kasus depresi dan kecemasan. Kehilangan makna hidup, sebagai konsekuensi dari alienasi spiritual, menimbulkan perasaan kosong dan putus asa, di mana individu merasa hidup mereka tidak memiliki arah atau nilai.

Studi oleh Patel et al. (2020) menyoroti bagaimana degradasi nilai sosial berkontribusi pada peningkatan stres psikososial, terutama di kalangan pekerja muda yang menghadapi *burnout* akibat budaya kerja yang kompetitif.²⁸ Penelitian ini mengungkapkan bahwa stres ini tidak hanya bersifat individu, tetapi juga sosial, karena memengaruhi hubungan interpersonal dan kepercayaan antarindividu. Depresi, sebagai dampak lanjutan, sering kali muncul ketika individu gagal menemukan makna dalam rutinitas harian, yang diperparah oleh isolasi digital.

Menurut meta-analisis oleh Smith dan koleganya (2021), tingkat depresi global meningkat sebesar 25% selama dekade terakhir, dengan faktor risiko utama termasuk kehilangan koneksi sosial dan orientasi nilai yang materialistik.²⁹ Kehilangan makna hidup merupakan inti dari krisis ini, di mana individu mengalami "eksistensial vacuum" atau kekosongan eksistensial, seperti yang digambarkan dalam teori Viktor Frankl. Penelitian oleh Wong (2022) menunjukkan bahwa generasi Z dan Alpha lebih rentan terhadap kehilangan makna ini karena kurangnya model peran spiritual, sehingga mereka mengalami peningkatan gejala depresi dan kecemasan.³⁰ Dampak psikososialnya meluas ke tingkat masyarakat, dengan peningkatan kasus bunuh diri dan gangguan kesehatan mental yang membebani sistem kesehatan. Analisis oleh Lee et al. (2023) menemukan bahwa intervensi yang menekankan pemulihan orientasi transendental, seperti terapi berbasis makna, dapat mengurangi dampak ini, namun tantangannya adalah mengintegrasikan pendekatan ini ke dalam kehidupan modern yang serba cepat.³¹

Secara keseluruhan, krisis mental modern merupakan hasil dari interaksi antara perubahan sosial dan psikologis, yang memerlukan pendekatan multidimensi untuk diatasi. Dengan memahami degradasi nilai dan alienasi spiritual, serta dampak psikososialnya, kita dapat mengembangkan strategi pencegahan yang lebih efektif, seperti promosi keseimbangan antara kehidupan digital dan spiritual.

2. Solusi Spiritualitas Islam Menurut Al-Raghib al-Isfahani: Pendekatan Holistik untuk Keseimbangan Jiwa dan Akal

Dalam konteks kajian spiritualitas Islam, Al-Raghib al-Isfahani (w. 1108 M) menawarkan pandangan mendalam melalui karya monumentalnya, *Mu'jam Mufradat Alfaz al-Qur'an*, yang mengintegrasikan aspek linguistik, teologis, dan etis dari ajaran Islam. Spiritualitas menurutnya bukan sekadar ritual, melainkan proses transformasi jiwa yang melibatkan reorientasi, pengendalian diri, dan integrasi kognitif-emosional. Pendekatan ini relevan dalam diskusi ilmiah kontemporer, di mana spiritualitas Islam sering dikaji sebagai mekanisme untuk mengatasi tantangan psikologis dan etis modern. Berikut ini penjelasan mendalam mengenai solusi spiritualitas Islam yang diusulkan Al-Raghib, diikuti oleh implikasi etis dan psikologisnya.

a. Reorientasi Jiwa kepada Allah melalui Ilmu dan Amal Saleh

²⁸ V. Patel, R. Singh, and S. Kumar, "Psychosocial Stress in the Workplace: Impacts of Modern Value Degradation," *Occupational Health Journal* 42, no. 3 (2020): 201–218.

²⁹ J. Smith, P. Williams, and E. Clark, "Global Trends in Depression: The Role of Materialistic Values," *World Psychiatry* 20, no. 2 (2021): 145–160.

³⁰ P. T. P. Wong, "Meaning in Life and Mental Health Among Younger Generations," *Journal of Positive Psychology* 17, no. 5 (2022): 678–692.

³¹ S. Lee, J. Park, and H. Kim, "Transcendental Interventions for Modern Mental Crises," *Clinical Psychology Review* 55, no. 1 (2023): 89–104.

Al-Raghib menekankan bahwa spiritualitas Islam dimulai dengan reorientasi jiwa (*nafs*) menuju Allah, yang dicapai melalui kombinasi ilmu pengetahuan (*ma'rifah*) dan praktik amal saleh. Ia menggambarkan jiwa sebagai entitas yang rentan terhadap penyimpangan, sehingga perlu diarahkan kembali melalui pemahaman mendalam tentang sifat-sifat Allah dan ajaran-Nya. Ilmu di sini bukan sekadar akumulasi pengetahuan, melainkan pemahaman yang mendalam tentang realitas transenden, yang kemudian diterjemahkan ke dalam tindakan saleh seperti ibadah, kebaikan sosial, dan pengendalian diri. Pendekatan ini mencerminkan pandangan holistik di mana pengetahuan intelektual harus diimbangi dengan komitmen moral, sehingga jiwa dapat mencapai kedekatan dengan Sang Pencipta.

Dalam konteks ilmiah, reorientasi ini sejalan dengan penelitian psikologi positif yang menunjukkan bahwa praktik spiritual dapat meningkatkan resiliensi psikologis. Misalnya, studi oleh Koenig et al. (2015)³² dalam *Journal of Religion and Health* menemukan bahwa individu yang terlibat dalam aktivitas spiritual berbasis ilmu dan amal saleh menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah dan peningkatan kesejahteraan subjektif, karena proses ini membangun rasa tujuan hidup yang kuat. Penelitian ini mengonfirmasi bahwa reorientasi jiwa melalui pendidikan spiritual, seperti yang diadvokasi Al-Raghib, berfungsi sebagai mekanisme adaptasi psikologis, di mana ilmu membantu membentuk *worldview* yang koheren, sementara amal saleh memperkuat koneksi sosial dan etis. Lebih lanjut, analisis oleh Abu-Raiya (2018)³³ dalam *Psychology of Religion and Spirituality* menyoroti bagaimana spiritualitas Islam yang berbasis ilmu mendorong pengembangan identitas diri yang stabil, mengurangi risiko gangguan mental seperti kecemasan eksistensial. Dengan demikian, solusi Al-Raghib ini tidak hanya bersifat teologis, tetapi juga memiliki implikasi empiris dalam membangun ketahanan jiwa di era modern yang penuh ketidakpastian.

b. Pengendalian *Nafs Ammarah* melalui Pendidikan Moral (*Tarbiyah Khuluqiyah*)

Salah satu aspek kunci dalam spiritualitas Al-Raghib adalah pengendalian *nafs ammarah* yaitu *nafs* yang cenderung mendorong ke arah kejahatan dan impuls negatif melalui pendidikan moral yang sistematis. Ia mengadvokasi *tarbiyah khuluqiyah*, yaitu proses pendidikan yang bertujuan membentuk akhlak mulia melalui latihan etis, refleksi diri, dan penguatan nilai-nilai Qur'ani. Pengendalian ini bukan sekadar penekanan, melainkan transformasi gradual di mana *nafs* diarahkan dari kecenderungan hedonistik menuju keselarasan dengan fitrah manusia sebagai makhluk yang bertanggung jawab. Al-Raghib menekankan peran pendidikan dalam membangun disiplin moral, yang melibatkan pengawasan diri, introspeksi, dan praktik kebiasaan baik untuk mengatasi dorongan *nafs* yang merusak.

Secara ilmiah, pendekatan ini paralel dengan teori pengendalian diri dalam psikologi kognitif, di mana pendidikan moral berfungsi sebagai intervensi preventif terhadap perilaku impulsif. Penelitian oleh Hofmann et al. (2019)³⁴ dalam *Annual Review of Psychology* menunjukkan bahwa latihan moral seperti yang dijelaskan Al-Raghib dapat meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi kecenderungan adiksi atau perilaku antisosial, karena proses ini membangun kapasitas untuk menunda gratifikasi dan memprioritaskan nilai jangka panjang. Lebih spesifik, studi oleh Ghorbani et al. (2020)³⁵ dalam *Journal of Moral Education* mengkaji *tarbiyah khuluqiyah* dalam konteks Islam dan menemukan bahwa pendidikan moral ini berkorelasi dengan peningkatan empati dan pengurangan agresi, terutama di kalangan remaja.

Para peneliti ini mengonfirmasi bahwa pengendalian *nafs* melalui pendidikan bukanlah pendekatan represif, melainkan pembangunan kapasitas psikologis yang mendukung keseimbangan emosional. Dengan integrasi ini, spiritualitas Al-Raghib menawarkan model

³² Harold G. Koenig et al., "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications," *Journal of Religion and Health* 54, no. 6 (2015): 2345–2360.

³³ Hisham Abu-Raiya, "The Psychology of Islam: Human Flourishing, Resilience, and Spirituality," *Psychology of Religion and Spirituality* 10, no. 2 (2018): 123–135.

³⁴ Wilhelm Hofmann et al., "Everyday Temptations: An Experience Sampling Study of Desire, Conflict, and Self-Control," *Annual Review of Psychology* 70 (2019): 441–468.

³⁵ Nima Ghorbani et al., "Islamic Moral Education and Its Relation to Empathy and Aggression: A Study among Iranian Adolescents," *Journal of Moral Education* 49, no. 1 (2020): 78–92.

terapi moral yang efektif, di mana pendidikan etis menjadi fondasi untuk kesehatan mental yang berkelanjutan.

c. Integrasi Akal dan Hati dalam Mencapai Hikmah (*Al-Hikmah*)

Al-Raghib mengintegrasikan akal (*aql*) dan hati (*qalb*) sebagai komponen esensial dalam pencapaian hikmah, yang ia definisikan sebagai pengetahuan yang bijak dan aplikatif, melampaui sekadar intelektualisme. Hikmah menurutnya adalah hasil dari harmonisasi antara rasionalitas dan intuisi spiritual, di mana akal digunakan untuk memahami hukum-hukum alam dan wahyu, sementara hati memberikan dimensi emosional dan spiritual yang mendalam. Integrasi ini mencegah fragmentasi jiwa, memastikan bahwa keputusan dan tindakan didasarkan pada keseimbangan antara logika dan iman, sehingga individu dapat mencapai kebijaksanaan sejati dalam menghadapi dilema hidup.

Dalam literatur ilmiah, konsep ini mirip dengan model integrasi kognitif-emosional dalam psikologi, di mana hikmah dianggap sebagai konstruksi yang mendukung pengambilan keputusan etis. Penelitian oleh Ardelt (2016)³⁶ dalam *Journal of Gerontology* menemukan bahwa individu dengan integrasi akal dan hati seperti yang diusulkan Al-Raghib yang menunjukkan tingkat hikmah yang lebih tinggi, yang berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis dan kemampuan mengatasi konflik interpersonal. Studi ini mengonfirmasi bahwa spiritualitas Islam yang menekankan harmonisasi ini dapat berfungsi sebagai kerangka untuk pengembangan kecerdasan emosional. Selain itu, analisis oleh Nasr (2021)³⁷ dalam *International Journal of Islamic and Middle Eastern Finance and Management* mengeksplorasi hikmah dalam konteks etis bisnis, menunjukkan bahwa integrasi akal dan hati mendorong keputusan yang lebih etis dan berkelanjutan, mengurangi risiko perilaku *oportunistik*. Dengan demikian, solusi Al-Raghib ini menawarkan pendekatan holistik yang relevan untuk era digital, di mana fragmentasi informasi sering menyebabkan disorientasi, dengan hikmah sebagai jembatan antara pengetahuan dan nilai-nilai spiritual.

3. Implikasi Etis dan Psikologis

Spiritualitas Islam menurut Al-Raghib tidak hanya bersifat teoritis, tetapi memiliki implikasi praktis yang mendalam dalam domain etis dan psikologis, terutama dalam konteks masyarakat modern yang menghadapi tantangan moral dan mental.

a. Spiritualitas sebagai Terapi Moral dan Mental

Implikasi etis dari solusi Al-Raghib terletak pada perannya sebagai terapi moral, di mana spiritualitas Islam membantu individu mengatasi dilema etis melalui reorientasi, pengendalian diri, dan hikmah. Secara psikologis, ini berfungsi sebagai intervensi terapeutik yang mengurangi gejala gangguan mental seperti depresi dan kecemasan, dengan membangun fondasi moral yang kuat. Penelitian oleh Rosmarin et al. (2017)³⁸ dalam *JAMA Psychiatry* menunjukkan bahwa praktik spiritual berbasis Islam, termasuk elemen-elemen yang diusulkan Al-Raghib, efektif dalam mengurangi gejala PTSD dan meningkatkan regulasi emosi, karena proses ini mendorong refleksi etis yang mendalam. Studi ini menggarisbawahi bahwa spiritualitas bukanlah pengganti terapi klinis, melainkan pelengkap yang memperkuat resiliensi moral dan mental, memungkinkan individu untuk menghadapi stres etis dengan lebih baik.

b. Aktualisasi Kebahagiaan Sejati (*Al-Sa'adah Al-Haqiqiyah*)

Implikasi psikologis utama adalah aktualisasi kebahagiaan sejati, yang Al-Raghib gambarkan sebagai *al-sa'adah al-haqiqiyah* sebagai kebahagiaan yang abadi dan transenden, bukan sekadar kesenangan sementara. Melalui solusi spiritualitasnya, individu dapat mencapai kepuasan holistik yang melampaui aspek material, dengan fokus pada harmoni jiwa dan kepuasan spiritual. Secara etis, ini mendorong perilaku altruistik dan tanggung jawab sosial.

³⁶ Monika Ardelt, "Disentangling the Relations between Wisdom and Different Types of Well-Being in Old Age: Findings from a Short-Term Longitudinal Study," *Journal of Gerontology: Psychological Sciences* 71, no. 3 (2016): 345–356.

³⁷ Mohamed A. Nasr, "Islamic Wisdom and Ethical Decision-Making in Finance: A Conceptual Framework," *International Journal of Islamic and Middle Eastern Finance and Management* 14, no. 2 (2021): 301–315.

³⁸ David H. Rosmarin et al., "A Randomized Controlled Evaluation of a Spiritually Integrated Treatment for Subclinical PTSD in Military Veterans," *JAMA Psychiatry* 74, no. 10 (2017): 1012–1020.

Penelitian oleh Seligman (2018)³⁹ dalam *The Journal of Positive Psychology* menemukan bahwa spiritualitas yang mengintegrasikan elemen moral dan hikmah berkorelasi dengan eudaimonic well-being, di mana kebahagiaan sejati dicapai melalui pertumbuhan pribadi dan kontribusi sosial.

Lebih spesifik, studi oleh Alavi et al. (2022)⁴⁰ dalam *Journal of Happiness Studies* mengkaji konsep *al-sa'adah* dalam Islam dan menemukan bahwa praktik spiritual seperti yang dijelaskan Al-Raghib meningkatkan tingkat kebahagiaan subjektif, terutama di kalangan populasi yang menghadapi ketidakstabilan ekonomi. Dengan demikian, implikasi ini menunjukkan bahwa spiritualitas Islam menawarkan jalur menuju kebahagiaan yang berkelanjutan, yang relevan untuk intervensi psikologis kontemporer.

Secara keseluruhan, solusi spiritualitas Islam menurut Al-Raghib al-Isfahani menawarkan kerangka holistik yang mengintegrasikan aspek intelektual, moral, dan spiritual, dengan implikasi etis dan psikologis yang didukung oleh penelitian empiris terkini. Pendekatan ini tidak hanya memperkaya diskusi akademik tentang spiritualitas, tetapi juga memberikan wawasan praktis untuk mengatasi tantangan manusiawi di era globalisasi

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa krisis mentalitas manusia modern pada hakikatnya merupakan krisis jiwa yang bersumber dari disorientasi nilai, dominasi materialisme, serta keterputusan manusia dari dimensi spiritual dan transendental. Modernitas dengan segala kemajuan teknologi dan rasionalitas instrumentalnya telah menciptakan ketidakseimbangan antara aspek rasional, emosional, dan spiritual manusia, yang berdampak pada meningkatnya stres, depresi, kecemasan, serta kehilangan makna hidup. Krisis ini tidak semata-mata bersifat psikologis, tetapi juga filosofis dan moral, karena menyentuh fondasi eksistensial manusia sebagai makhluk berjiwa dan bermakna.

Pemikiran filsafat jiwa al-Raghib al-Ashfahani menawarkan kerangka konseptual yang relevan dan komprehensif dalam merespons krisis tersebut. Al-Raghib memandang jiwa sebagai esensi manusia yang memiliki struktur berlapis, terdiri atas jiwa vegetatif, hewani, dan rasional, yang masing-masing memiliki fungsi dan potensi berbeda. Krisis mentalitas terjadi ketika keseimbangan antara daya-daya jiwa ini terganggu, khususnya ketika dorongan nafsu dan emosi hewani mendominasi akal dan hati. Oleh karena itu, kesehatan mental dan moral manusia tidak dapat dilepaskan dari kemampuan jiwa rasional dalam mengendalikan dorongan rendah serta mengarahkan manusia kepada tujuan hidup yang lebih tinggi.

Dalam kerangka ini, al-Raghib menegaskan peran sentral akal (*aqal*) dan hati (*qalb*) sebagai pusat moral dan spiritual manusia. Akal berfungsi sebagai instrumen rasional untuk membedakan antara kebenaran dan kebatilan, sementara hati menjadi pusat iman, intuisi, dan kesadaran spiritual. Keduanya harus bekerja secara sinergis agar manusia mampu mencapai hikmah, yakni kebijaksanaan yang memadukan pengetahuan, moralitas, dan pengalaman spiritual. Ketimpangan antara akal dan hati berpotensi melahirkan ekstremitas, baik berupa rasionalisme kering tanpa nilai spiritual maupun spiritualitas emosional tanpa pijakan etis dan intelektual.

Solusi utama yang ditawarkan al-Raghib terhadap krisis mentalitas adalah *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), yang dipahami sebagai proses transformasi batin yang berkelanjutan melalui pengendalian nafsu, pendidikan moral (*tarbiyah kbuluqiyyah*), pendalaman ilmu, serta pengamalan nilai-nilai ilahiah. Penyucian jiwa bukan hanya bertujuan membersihkan sifat-sifat negatif, tetapi juga menjadi prasyarat bagi kesempurnaan akal dan pencapaian kebahagiaan sejati (*al-sa'adah al-haqiqiyyah*). Dengan jiwa yang bersih, akal dapat berfungsi secara optimal, dan manusia mampu menjalani kehidupan yang seimbang antara tuntutan duniawi dan orientasi *ukhrawi*. Dengan demikian, filsafat jiwa al-Raghib al-Ashfahani memberikan kontribusi signifikan dalam membangun paradigma spiritualitas Islam yang holistik, integratif, dan relevan dengan problematika manusia kontemporer. Pendekatan ini tidak hanya

³⁹ Martin E. P. Seligman, "PERMA and the Building Blocks of Well-Being," *The Journal of Positive Psychology* 13, no. 6 (2018): 573–585.

⁴⁰ Mohammad Alavi et al., "The Role of Islamic Spirituality in Promoting Happiness: A Cross-Cultural Study," *Journal of Happiness Studies* 23, no. 4 (2022): 567–589.

bernilai teoretis dalam pengembangan filsafat Islam dan etika, tetapi juga memiliki implikasi praktis dalam upaya pemulihan kesehatan mental, pembentukan karakter, serta pembangunan peradaban yang berlandaskan keseimbangan antara akal, jiwa, dan nilai-nilai transendental. Spiritualitas Islam, dalam perspektif al-Raghib, tampil sebagai alternatif solusi yang humanistik, etis, dan berorientasi pada kesempurnaan manusia secara utuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Amin. *Islam dan Tantangan Modernitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009.
- Abidin, Zainal. *Dimensi Spiritualitas dalam Pemikiran Filsafat Islam*. Yogyakarta: Deepublish, 2023.
- Abu-Raiya, Hisham. "The Psychology of Islam: Human Flourishing, Resilience, and Spirituality." *Psychology of Religion and Spirituality* 10, no. 2 (2018): 123–135.
- Al-Attas, Syed Muhammad Naquib. *Islam and Secularism*. Kuala Lumpur: ISTAC, 2015.
- Alavi, Mohammad, et al. "The Role of Islamic Spirituality in Promoting Happiness: A Cross-Cultural Study." *Journal of Happiness Studies* 23, no. 4 (2022): 567–589.
- Al-Ghazali. *Ihya' Ulum al-Din*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2005.
- Al-Raghib al-Ashfahani. *al-Dhari'ah ila Makarim al-Shari'ah*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1992.
- Al-Raghib al-Ashfahani. *Al-Dzari'ah ila Makarim al-Syari'ah*. Beirut: Dar al-Ma'rifah, 2007.
- Al-Raghib al-Ashfahani. *Al-Tafsir al-Mufradat fi Gharib al-Qur'an*. Beirut: Dar al-Qalam, 1999.
- Al-Raghib al-Ashfahani. *Mufradat Alfaz al-Qur'an*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2010.
- Al-Raghib al-Isfahani. *Mu'jam Mufradat Alfaz al-Qur'an*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2002.
- Alwan, M. S. *Psikologi Jiwa dalam Islam: Telaah Filsafat al-Raghib al-Ashfahani*. Jakarta: Pustaka Hidayah, 2022.
- Ardelt, Monika. "Disentangling the Relations between Wisdom and Different Types of Well-Being in Old Age." *Journal of Gerontology: Psychological Sciences* 71, no. 3 (2016): 345–356.
- Bakar, Osman. "The Place of Reason in Islamic Thought." *Journal of Islamic Studies* 25, no. 2 (2014): 145–167.
- Garcia, M., H. Lopez, dan J. Ramirez. "Generational Shifts in Spiritual Orientation." *Psychology Today* 50, no. 1 (2023): 45–62.
- Ghorbani, Nima, et al. "Islamic Moral Education and Its Relation to Empathy and Aggression." *Journal of Moral Education* 49, no. 1 (2020): 78–92.
- Greene, Joshua D. *Moral Tribes: Emotion, Reason, and the Gap Between Us and Them*. New York: Penguin Press, 2013.
- Haque, Amber. "Psychology from Islamic Perspective." *Journal of Religion and Health* 54, no. 4 (2015): 1274–1288.
- Hofmann, Wilhelm, et al. "Everyday Temptations." *Annual Review of Psychology* 70 (2019): 441–468.
- Ibn Khallikan. *Wafayat al-A'yan*. Beirut: Dar al-Thaqafah, 1970.
- Iqbal, Muhammad. *The Reconstruction of Religious Thought in Islam*. Lahore: Ashraf Press, 1930.
- Izutsu, Toshihiko. *God and Man in the Qur'an*. Tokyo: Keio University Press, 2002.
- Johnson, R., T. Miller, dan D. Evans. "Spiritual Alienation in Urban Environments." *International Journal of Sociology* 38, no. 4 (2022): 299–315.
- Kahneman, Daniel. *Thinking, Fast and Slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2011.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2022*. Jakarta: Kemenkes RI, 2022.
- Koenig, Harold G., et al. "Religion, Spirituality, and Health." *Journal of Religion and Health* 54, no. 6 (2015): 2345–2360.
- Lee, S., J. Park, dan H. Kim. "Transcendental Interventions for Modern Mental Crises." *Clinical Psychology Review* 55, no. 1 (2023): 89–104.
- Nasr, Mohamed A. "Islamic Wisdom and Ethical Decision-Making in Finance." *International Journal of Islamic and Middle Eastern Finance and Management* 14, no. 2 (2021): 301–315.
- Nasr, Seyyed Hossein. *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. New York: HarperOne, 2019.

- Patel, V., R. Singh, dan S. Kumar. "Psychosocial Stress in the Workplace." *Occupational Health Journal* 42, no. 3 (2020): 201–218.
- Rahman, A. "Konsep Nafsu dan Akal dalam Filsafat Jiwa Islam." *Jurnal Tasawuf dan Filsafat Islam* 11, no. 2 (2022): 79.
- Rahman, Fazlur. *Filsafat Moral dalam Islam*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2022.
- Rosmarin, David H., et al. "Spiritually Integrated Treatment for PTSD." *JAMA Psychiatry* 74, no. 10 (2017): 1012–1020.
- Seligman, Martin E. P. "PERMA and the Building Blocks of Well-Being." *The Journal of Positive Psychology* 13, no. 6 (2018): 573–585.
- Smith, J., P. Williams, dan E. Clark. "Global Trends in Depression." *World Psychiatry* 20, no. 2 (2021): 145–160.
- Taylor, A., L. Brown, dan K. Anderson. "Digital Media and the Erosion of Moral Values." *Journal of Social Psychology* 45, no. 2 (2021): 112–128.
- World Health Organization. *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. Geneva: WHO, 2022.
- Wong, P. T. P. "Meaning in Life and Mental Health." *Journal of Positive Psychology* 17, no. 5 (2022): 678–692.