



Eksistensi Jiwa Sebagai Fondasi Kesehatan Mental: Membaca Kembali Filsafat Islam

Ernita Dewi¹

¹ Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

¹ernita.dewi@ar-raniry.ac.id

Abstract

The advancement of science, technology, and digitalization has brought various conveniences that are expected to improve human quality of life, including mental health. Such progress should contribute to a balance between material well-being and inner peace. However, contemporary society is witnessing an increasing prevalence of mental health problems, including stress, anxiety, depression, and a crisis of meaning. This phenomenon indicates that mental health approaches focusing primarily on biological and psychological dimensions have not fully addressed the spiritual needs of human beings. This article aims to re-examine the concept of the soul from the perspective of Islamic philosophy, analyze its relationship with contemporary mental health crises, and explain the relevance of spiritual approaches in promoting sustainable mental well-being. This study employs a library research design using a qualitative-philosophical approach. Data were collected from the works of Muslim philosophers and relevant scholarly literature and were analyzed through content analysis and critical interpretation. The findings reveal that the concept of the soul in Islamic philosophy provides a significant framework for understanding the roots of modern mental health crises, which stem from the imbalance between material and spiritual needs. The cultivation of the soul through self-discipline, purification of the heart, moral development, and Sufi practices contributes to inner tranquility, psychological resilience, and a meaningful life.

Keywords: Soul, Mental Health, Islamic Philosophy, Spirituality.

Abstrak

Perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan digitalisasi kehidupan telah menghadirkan berbagai kemudahan yang diharapkan mampu meningkatkan

kualitas hidup manusia, termasuk kesehatan mental. Kemajuan tersebut semestinya mendorong terciptanya keseimbangan antara kesejahteraan material dan ketenangan batin. Fenomena yang berkembang justru menunjukkan meningkatnya berbagai gangguan kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, depresi, dan krisis makna hidup di tengah masyarakat modern. Kondisi ini mengindikasikan bahwa pendekatan kesehatan mental yang berfokus pada aspek biologis dan psikologis belum sepenuhnya mampu menjawab kebutuhan spiritual manusia. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji kembali konsep jiwa dalam perspektif filsafat Islam, menganalisis keterkaitannya dengan krisis kesehatan mental kontemporer, serta menjelaskan relevansi pendekatan spiritual dalam membangun kesehatan mental yang berkelanjutan. Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif-filosofis. Data diperoleh dari karya para filsuf Islam dan berbagai literatur ilmiah yang relevan, kemudian dianalisis melalui teknik analisis isi (*content analysis*) dan interpretasi kritis. Hasil kajian menunjukkan bahwa konsep jiwa dalam filsafat Islam memiliki relevansi yang kuat dalam menjelaskan akar krisis kesehatan mental modern yang dipengaruhi oleh ketidakseimbangan antara kebutuhan material dan spiritual. Pembinaan jiwa melalui pengendalian diri, penyucian hati, penguatan akhlak, serta praktik tasawuf berkontribusi dalam membangun ketenangan batin, ketahanan psikologis, dan kebermaknaan hidup.

Kata kunci: Jiwa, Kesehatan Mental, Filsafat Islam, Spritualitas.

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi pada abad ke-21 telah mengubah hampir seluruh aspek kehidupan manusia. Digitalisasi, kecerdasan buatan, internet, dan berbagai inovasi teknologi menghadirkan kemudahan yang belum pernah dirasakan pada masa sebelumnya. Aktivitas ekonomi, pendidikan, komunikasi, dan pelayanan publik mengalami transformasi yang berlangsung sangat cepat (Koliouis et al., 2024). Perubahan tersebut menuntut kemampuan adaptasi yang tinggi dari setiap individu agar mampu bertahan dalam lingkungan yang semakin kompetitif. Kehidupan manusia tidak lagi bergerak dalam ritme yang stabil, melainkan berada dalam arus perubahan yang berlangsung terus-menerus. Situasi tersebut membentuk karakter masyarakat modern yang dituntut untuk selalu produktif, responsif, dan mampu menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan sosial yang terjadi di sekitarnya.

Kemajuan peradaban modern memang memberikan berbagai keuntungan bagi kehidupan manusia, namun pada saat yang sama juga menghadirkan tantangan baru yang tidak sederhana. Persaingan ekonomi yang semakin ketat, tuntutan profesionalisme yang tinggi, perubahan pola interaksi sosial, serta meningkatnya ketergantungan terhadap teknologi menciptakan tekanan psikologis yang semakin kompleks. Banyak individu harus berhadapan dengan beban pekerjaan, ketidakpastian masa depan, konflik sosial, dan

berbagai tuntutan hidup yang menguras energi emosional (van Veen et al., 2023). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan pembangunan material tidak selalu berjalan seiring dengan meningkatnya kualitas kehidupan batin manusia. Kemajuan yang dicapai dalam bidang teknologi sering kali tidak diikuti oleh kemajuan yang seimbang dalam penguatan dimensi psikologis dan spiritual.

Kesehatan mental menjadi salah satu isu penting yang memperoleh perhatian luas dalam berbagai disiplin ilmu karena berpengaruh terhadap kesejahteraan individu dan kehidupan sosial (Pearce et al., 2023). Kesehatan mental tidak hanya ditandai oleh terbebasnya seseorang dari gangguan psikologis, tetapi juga tercermin dalam kemampuan mengelola emosi, mengembangkan potensi diri, membangun hubungan sosial yang sehat, serta menjalani kehidupan secara produktif dan bermakna (Kirkbride et al., 2024). Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik umumnya mampu mempertahankan keseimbangan fungsi pribadi dan sosial dalam berbagai situasi kehidupan. Sebaliknya, terganggunya kesehatan mental dapat menurunkan kualitas hidup seseorang, baik dalam relasi keluarga, aktivitas sosial, produktivitas kerja, maupun kemampuan mengambil keputusan secara rasional dan bertanggung jawab.

Kajian tentang kesehatan mental tidak dapat dilepaskan dari pembahasan mengenai hakikat manusia itu sendiri. Manusia bukan sekadar makhluk biologis yang tersusun atas unsur jasmani, melainkan juga memiliki dimensi batin yang berfungsi sebagai pusat kesadaran, kehendak, dan penghayatan makna hidup. Tradisi intelektual Islam memandang bahwa kehidupan manusia tersusun atas unsur fisik dan nonfisik yang saling berhubungan (Rothman & Coyle, 2018). Menurut Noer (2023), keseimbangan kedua unsur tersebut menjadi faktor penting dalam membentuk kehidupan yang sehat dan harmonis. Ketika kebutuhan jasmani terpenuhi tanpa diimbangi pemenuhan kebutuhan ruhani, manusia berpotensi mengalami kegelisahan, kekosongan makna, dan berbagai bentuk ketidakstabilan psikologis yang dapat berkembang menjadi gangguan mental yang lebih serius.

Berbagai perkembangan sosial yang terjadi dewasa ini memperlihatkan kecenderungan menguatnya orientasi materialistik dalam kehidupan masyarakat. Ukuran keberhasilan sering kali dikaitkan dengan kepemilikan harta, jabatan, popularitas, dan capaian-capaian duniawi lainnya (Dittmar & Isham, 2022). Nilai-nilai spiritual yang sebelumnya menjadi fondasi kehidupan perlahan mengalami pergeseran akibat dominasi budaya konsumtif dan kompetitif. Banyak individu menghabiskan sebagian besar energinya untuk mengejar pencapaian eksternal tanpa memberikan perhatian yang cukup terhadap kebutuhan batin (Aydin & Manusov, 2014). Fenomena tersebut menciptakan situasi paradoks ketika kemakmuran materi meningkat, sementara ketenangan jiwa justru semakin sulit ditemukan. Kehidupan yang tampak berhasil dari luar tidak selalu mencerminkan kebahagiaan dan keseimbangan psikologis yang dirasakan oleh seseorang.

Gejala krisis kejiwaan yang berkembang dalam masyarakat modern dapat dilihat dari meningkatnya berbagai bentuk gangguan kesehatan mental. Depresi, kecemasan, stres kronis, gangguan suasana hati, serta berbagai bentuk perilaku destruktif menjadi persoalan yang semakin banyak ditemukan di berbagai Negara (Santomauro et al., 2026). Fenomena tersebut menunjukkan bahwa persoalan kesehatan mental telah berkembang menjadi isu global yang memerlukan perhatian serius dari berbagai kalangan. Tingginya angka gangguan kejiwaan memperlihatkan bahwa manusia modern masih menghadapi kesulitan dalam menemukan keseimbangan hidup meskipun berada di tengah kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang terus berkembang.

Persoalan kesehatan mental semakin kompleks ketika dihubungkan dengan perkembangan teknologi komunikasi dan media sosial. Ruang digital yang pada awalnya diharapkan menjadi sarana pertukaran informasi dan penguatan relasi sosial tidak selalu menghasilkan dampak positif. Penyebaran informasi palsu, ujaran kebencian, perundungan digital, budaya perbandingan sosial, dan pencarian validasi melalui media sosial sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang tidak ringan. Banyak individu mengalami kecemasan, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, bahkan kehilangan rasa percaya diri akibat paparan konten yang tidak sehat. Situasi tersebut memperlihatkan bahwa kemajuan teknologi belum tentu mampu menghadirkan ketenangan batin apabila tidak disertai kemampuan individu dalam mengelola kehidupan psikologis dan spiritualnya secara bijaksana.

Tradisi filsafat Islam menawarkan perspektif yang menarik dalam memahami persoalan kesehatan mental melalui kajian mendalam mengenai jiwa manusia. Para filsuf Muslim seperti Al-Kindi, Al-Farabi, Ibnu Sina, Ibnu Miskawaih, dan Al-Ghazali menempatkan jiwa sebagai unsur utama yang menentukan kualitas kehidupan manusia. Pembahasan mengenai jiwa tidak hanya diarahkan untuk menjelaskan hakikat manusia, tetapi juga untuk memahami sumber kebahagiaan, penderitaan, serta jalan yang dapat ditempuh untuk mencapai kehidupan yang seimbang (Widiawati, 2021). Jiwa dipandang sebagai entitas yang memiliki kedudukan lebih tinggi dibandingkan aspek material manusia. Kondisi jiwa yang sehat diyakini berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi, mengelola nafsu, serta menjalani kehidupan secara lebih bermakna (Rassool & Keskin, 2025).

Pemikiran para filsuf Islam mengenai jiwa memiliki relevansi yang kuat dengan berbagai persoalan kesehatan mental yang berkembang pada masa kini. Ketika sebagian besar pendekatan modern menekankan aspek biologis, psikologis, dan sosial, filsafat Islam menghadirkan dimensi spiritual sebagai unsur yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Jiwa dipandang memiliki kebutuhan yang berbeda dari tubuh dan memerlukan pemeliharaan yang sesuai dengan karakteristiknya (Al Faruqi et al., 2024). Kesehatan mental tidak cukup dipahami sebagai kondisi bebas dari gejala gangguan psikologis, melainkan juga mencakup kedekatan manusia dengan nilai-nilai kebaikan, kebijaksanaan, serta hubungan transendental dengan Tuhan (Rassool & Keskin,

2025). Perspektif tersebut membuka ruang yang lebih luas dalam memahami akar persoalan kejiwaan manusia modern.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kembali konsep jiwa dalam perspektif filsafat Islam, menganalisis keterkaitannya dengan fenomena krisis kesehatan mental kontemporer, serta menjelaskan relevansi pendekatan spiritual dalam membangun kesehatan mental yang berkelanjutan. Kajian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan filsafat Islam dan studi kesehatan mental melalui penguatan perspektif yang menempatkan dimensi spiritual sebagai fondasi kehidupan manusia. Hasil penelitian juga diharapkan menjadi referensi akademik bagi pengembangan kajian interdisipliner antara filsafat, psikologi, kesehatan mental, dan studi keislaman, sekaligus menawarkan alternatif konseptual dalam merespons berbagai tantangan kejiwaan yang dihadapi masyarakat modern.

Kajian mengenai hubungan jiwa, spiritualitas Islam, dan kesehatan mental telah berkembang dalam beberapa tahun terakhir. Secara umum, penelitian-penelitian tersebut menyoroti kontribusi spiritualitas Islam terhadap kesejahteraan psikologis, pemulihan kesehatan mental, serta pengembangan kerangka psikologi yang berakar pada tradisi Islam. Penelitian oleh Rothman & Coyle (2023) menyoroti pentingnya pengembangan psikologi Islam sebagai paradigma yang mengintegrasikan konsep jiwa (*nafs*), hati (*qalb*), akal (*'aql*), dan ruh (*ruh*) dalam memahami kesehatan mental. Sementara itu, Cetinkaya & Billings (2023) melalui tinjauan sistematis menemukan bahwa praktik spiritualitas sufistik memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan mental, peningkatan makna hidup, serta kemampuan menghadapi tekanan psikologis. Di sisi lain, penelitian Sawab et al. (2024) menunjukkan bahwa spiritualitas berperan penting dalam proses pemulihan individu yang mengalami gangguan mental berat melalui penguatan harapan, ketahanan psikologis, dan makna hidup.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas keterkaitan spiritualitas Islam dan kesehatan mental, sebagian besar masih berfokus pada efektivitas praktik spiritual, pengembangan psikologi Islam kontemporer, atau hubungan spiritualitas dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian-penelitian tersebut belum secara khusus mengkaji konsep jiwa (*al-nafs*) sebagai fondasi ontologis kesehatan mental dalam tradisi filsafat Islam klasik melalui pemikiran tokoh-tokoh seperti Al-Kindi, Al-Farabi, Ibnu Sina, Ibnu Miskawaih, dan Al-Ghazali. Kajian terdahulu cenderung menempatkan spiritualitas sebagai instrumen terapi atau faktor pendukung kesejahteraan psikologis, bukan sebagai kerangka filosofis yang menjelaskan akar persoalan kesehatan mental dan hakikat manusia itu sendiri. Kekosongan kajian ini menjadi penting karena krisis kesehatan mental kontemporer tidak hanya berkaitan dengan gangguan psikologis, tetapi juga berhubungan dengan krisis makna, kehilangan orientasi hidup, dan keterputusan manusia dari dimensi spiritualnya. Penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan membaca kembali konsep jiwa dalam filsafat Islam sebagai fondasi konseptual kesehatan mental serta menjelaskan relevansinya dalam merespons berbagai problem kejiwaan masyarakat modern. Kontribusi

penelitian ini terletak pada upaya mengintegrasikan kajian filsafat Islam, kesehatan mental, dan spiritualitas ke dalam suatu kerangka holistik yang menempatkan jiwa sebagai pusat keseimbangan manusia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) yang bersifat kualitatif dengan pendekatan filosofis dan konseptual. Kajian dilakukan melalui penelusuran, pembacaan, serta analisis berbagai sumber literatur yang membahas konsep jiwa dalam tradisi filsafat Islam dan relevansinya terhadap kesehatan mental. Pendekatan filosofis digunakan untuk memahami pandangan para filsuf Islam mengenai hakikat jiwa, struktur kejiwaan manusia, serta hubungan antara aspek spiritual dan kesehatan mental.

Sumber data penelitian terdiri atas sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer meliputi karya-karya para filsuf Islam seperti Al-Kindi, Al-Farabi, Ibnu Sina, Ibnu Miskawaih, Al-Ghazali, dan Ibnu Qayyim yang membahas konsep jiwa, etika, dan penyucian diri. Adapun sumber sekunder berasal dari buku, artikel jurnal ilmiah, hasil penelitian, laporan lembaga internasional, serta berbagai literatur akademik yang berkaitan dengan kesehatan mental, psikologi, tasawuf, dan filsafat Islam. Seluruh sumber dipilih berdasarkan relevansi tema, kredibilitas akademik, dan keterkaitannya dengan fokus penelitian.

Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) dan analisis deskriptif-kritis. Tahapan analisis dilakukan melalui proses pengumpulan data, klasifikasi tema, reduksi data, interpretasi konsep, serta sintesis berbagai pandangan yang ditemukan dalam literatur. Data yang masih bersifat mentah berupa kutipan, konsep, dan gagasan para tokoh kemudian diorganisasikan secara sistematis, dibandingkan, dan diinterpretasikan sehingga menghasilkan uraian ilmiah yang utuh mengenai eksistensi jiwa sebagai fondasi kesehatan mental dalam perspektif filsafat Islam.

PEMBAHASAN

Pandangan Filsuf Islam Tentang Jiwa

Pembahasan mengenai jiwa menempati posisi yang sangat penting dalam tradisi filsafat Islam. Para filsuf Muslim menjadikan jiwa sebagai salah satu tema utama untuk menjelaskan hakikat manusia dan tujuan keberadaannya di dunia. Jiwa tidak dipahami sebagai bagian dari tubuh yang bersifat material, melainkan sebagai unsur yang menentukan kualitas kehidupan manusia secara keseluruhan (Arroisi et al., 2023). Keberadaan jiwa menjadikan manusia mampu berpikir, membedakan baik dan buruk, serta mengarahkan dirinya menuju kesempurnaan. Perhatian yang besar terhadap persoalan jiwa menunjukkan bahwa para filsuf Islam memandang kebahagiaan, ketenangan, dan kesempurnaan manusia sangat ditentukan oleh kondisi jiwanya. Kualitas jiwa

menjadi ukuran penting yang membedakan manusia yang mulia dengan manusia yang dikuasai oleh dorongan-dorongan rendah dalam dirinya.

Al-Kindi memandang jiwa sebagai substansi ruhani yang tidak mengalami kematian sebagaimana jasad manusia. Tubuh dapat mengalami kerusakan dan berakhir dengan kematian, sedangkan jiwa tetap memiliki keberadaan yang berkelanjutan (Abu Rida, 1950). Menurut Al-Kindi, persoalan hidup yang berat tidak selalu menjadi penyebab utama penderitaan manusia. Penderitaan sering muncul ketika jiwa kehilangan kemampuan untuk mengendalikan emosi dan hawa nafsu. Jiwa yang lemah akan mudah terseret oleh keinginan-keinginan sesaat yang pada akhirnya melahirkan kegelisahan dan ketidaktenangan. Kondisi tersebut mendorong Al-Kindi menawarkan konsep *tathir al-nafs* atau penyucian jiwa melalui ilmu pengetahuan, latihan moral, dan ibadah. Penyucian jiwa dipandang sebagai sarana untuk memperkuat ketahanan mental sehingga manusia tidak menjadi budak bagi dorongan hawa nafsunya.

Pandangan al-Farabi (1998) tentang jiwa menunjukkan adanya struktur bertingkat dalam diri manusia. Ia membagi jiwa ke dalam tiga tingkatan utama, yaitu jiwa nabati, jiwa hewani, dan jiwa rasional atau *natiqah*. Jiwa nabati berhubungan dengan pertumbuhan dan pemeliharaan kehidupan biologis. Jiwa hewani berkaitan dengan kemampuan merasakan, bergerak, serta memenuhi kebutuhan fisik. Tingkatan tertinggi adalah jiwa rasional yang menjadi sumber kemampuan berpikir dan menimbang berbagai tindakan. Al-Farabi menempatkan akal sebagai pemimpin yang harus mengendalikan seluruh aktivitas jiwa. Kehidupan yang sehat tercapai ketika fungsi rasional mampu mengarahkan dorongan-dorongan yang berasal dari tingkat jiwa yang lebih rendah. Ketika akal kehilangan perannya, manusia akan lebih mudah terjerumus ke dalam perilaku yang merusak dirinya sendiri.

Pemikiran Al-Farabi menunjukkan bahwa kesehatan jiwa berkaitan erat dengan kemampuan manusia dalam menjaga keseimbangan antara berbagai unsur yang terdapat dalam dirinya. Jiwa yang sehat bukanlah jiwa yang menolak kebutuhan biologis ataupun emosi, melainkan jiwa yang mampu menempatkan semuanya secara proporsional. Akal berfungsi sebagai nahkoda yang mengarahkan seluruh potensi manusia menuju tujuan yang benar. Gambaran tersebut memperlihatkan bahwa persoalan kejiwaan tidak hanya berhubungan dengan kondisi emosional, tetapi juga menyangkut kemampuan seseorang dalam menggunakan akalnya secara tepat. Ketika fungsi rasional melemah akibat dominasi hawa nafsu dan dorongan emosional yang berlebihan, kehidupan manusia akan kehilangan arah dan mudah mengalami berbagai bentuk kegelisahan serta konflik batin.

Ibnu Sina juga membagi jiwa ke dalam tiga daya utama, yaitu *al-nafs al-nabatiyyah*, *al-nafs al-hayawaniyyah*, dan *al-nafs al-natiqah*. Pembagian tersebut menunjukkan bahwa manusia memiliki berbagai potensi yang bekerja secara bersamaan dalam membentuk perilakunya. Jiwa nabati bertanggung jawab terhadap pertumbuhan dan keberlangsungan hidup jasmani. Jiwa hewani berkaitan dengan kemampuan merasakan, bergerak, dan memenuhi kebutuhan

biologis. Jiwa rasional menjadi ciri khas manusia karena memungkinkan seseorang memahami pengetahuan, melakukan pertimbangan moral, dan mencapai kesadaran yang lebih tinggi (Ramdani, 2016). Pandangan Ibnu Sina menegaskan bahwa manusia tidak dapat dipahami hanya dari aspek fisiknya semata. Kehidupan manusia selalu melibatkan dimensi ruhani yang memiliki peran besar dalam menentukan arah dan kualitas kehidupannya.

Pembahasan tentang jiwa memperoleh pengembangan yang lebih mendalam dalam pemikiran Ibnu Maskawaih (1985). Ia memandang jiwa sebagai *jauhar* rohani yang kekal dan tidak mengalami kehancuran ketika jasad mati. Jiwa bukan materi, tidak menempati ruang, serta tidak mengalami perubahan sebagaimana benda-benda fisik. Menurut Ibnu Miskawaih, jiwa memiliki kecenderungan yang melampaui kebutuhan jasmani. Jiwa selalu terdorong untuk mencari pengetahuan, kebenaran, dan realitas yang lebih tinggi daripada sekadar kenikmatan fisik. Kecenderungan tersebut menunjukkan bahwa hakikat manusia tidak berhenti pada pemenuhan kebutuhan biologis semata. Jiwa memiliki orientasi menuju kesempurnaan yang bersumber dari kedekatannya dengan nilai-nilai ketuhanan dan kebajikan yang bersifat universal.

Ibnu Maskawaih (1985) menjelaskan bahwa di dalam jiwa terdapat tiga daya utama yang mempengaruhi perilaku manusia. Daya berpikir merupakan tingkatan tertinggi yang berfungsi untuk memahami kebenaran dan mencapai pengetahuan tentang Tuhan. Daya emosi atau marah berfungsi sebagai sumber keberanian dan kemampuan mempertahankan diri. Daya nafsu berkaitan dengan kebutuhan makan, minum, serta berbagai keinginan biologis lainnya. Ketiga daya tersebut memiliki peran yang penting dalam kehidupan manusia. Persoalan muncul ketika daya nafsu atau daya emosi mendominasi dan mengalahkan daya berpikir. Kondisi semacam itu dapat melahirkan sifat tamak, rakus, mudah marah, serta berbagai perilaku negatif lainnya. Keseimbangan ketiga daya menjadi syarat penting bagi terbentuknya kehidupan yang sehat secara moral maupun psikologis.

Al-Ghazali memandang jiwa sebagai inti keberadaan manusia yang harus dibersihkan agar mampu mengenal Allah. Jiwa merupakan substansi yang halus, bersifat ruhani, dan berasal dari Allah Swt. Keberadaan jiwa tidak berakhir ketika tubuh mengalami kematian karena jiwa memiliki kehidupan yang berbeda dari jasad. Al-Ghazali juga menjelaskan bahwa jiwa memiliki kecenderungan fitri menuju kebaikan sebagaimana sifat malaikat. Potensi tersebut sering tertutupi oleh dominasi hawa nafsu dan kecintaan yang berlebihan terhadap dunia. Proses penyucian jiwa menjadi jalan yang harus ditempuh agar manusia mampu kembali kepada fitrahnya. Keseluruhan pandangan para filsuf Islam menunjukkan bahwa kesehatan mental berakar pada kualitas jiwa. Jiwa yang terpelihara, seimbang, dan dekat dengan Tuhan akan melahirkan ketenangan, sedangkan jiwa yang dikuasai hawa nafsu cenderung mengalami gelisahan dan penderitaan batin.

Berdasarkan berbagai pandangan filsuf Islam tersebut, dapat dipahami bahwa jiwa merupakan unsur fundamental yang menentukan arah dan kualitas kehidupan manusia. Jiwa tidak hanya berfungsi sebagai sumber kesadaran dan

pengetahuan, tetapi juga menjadi pusat pengendalian perilaku, emosi, dan keinginan. Berbagai persoalan yang dialami manusia dipahami tidak semata-mata berasal dari kondisi eksternal, melainkan juga dari ketidakseimbangan dalam pengelolaan potensi-potensi jiwa. Karena itu, pengembangan akal, pengendalian hawa nafsu, pembinaan akhlak, dan penguatan hubungan dengan Tuhan dipandang sebagai jalan penting untuk mencapai kehidupan yang baik. Dalam perspektif ini, kesehatan jiwa tercermin pada kemampuan manusia menjaga keseimbangan antara dimensi rasional, emosional, spiritual, dan biologis secara harmonis.

Krisis Kejiwaan dan Penyakit Mental di Kalangan Masyarakat

Perkembangan teknologi digital dan kecerdasan buatan telah mengubah pola aktivitas manusia dalam berbagai sektor kehidupan secara signifikan. Transformasi ini tidak hanya memengaruhi cara manusia bekerja, tetapi juga cara berinteraksi, mengakses informasi, dan mengelola aktivitas sehari-hari. Intensitas keterhubungan digital yang semakin tinggi menyebabkan individu harus merespons berbagai stimulus informasi secara cepat dan berkelanjutan. Kondisi tersebut meningkatkan beban kognitif yang harus dikelola oleh individu, terutama pada kelompok usia produktif yang aktif dalam lingkungan digital. Dalam jangka panjang, situasi ini dapat memengaruhi stabilitas psikologis karena menuntut kapasitas adaptasi yang terus-menerus tanpa disertai ruang pemulihan mental yang memadai dalam aktivitas sehari-hari.

Tekanan psikologis dalam kehidupan modern muncul sebagai konsekuensi dari tingginya tuntutan responsivitas, produktivitas, dan keterhubungan sosial berbasis teknologi. Individu sering berada dalam kondisi harus selalu tersedia secara daring, menyelesaikan tugas dalam waktu cepat, serta menyesuaikan diri dengan perubahan informasi yang dinamis. Situasi ini menyebabkan batas antara ruang kerja dan ruang pribadi menjadi semakin kabur, sehingga waktu pemulihan psikologis menjadi terbatas (Gimpel et al., 2025). Apabila kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus, maka dapat menurunkan kemampuan regulasi emosi individu. Dampaknya adalah munculnya kelelahan mental yang mempengaruhi fungsi adaptif dalam kehidupan sosial, pekerjaan, dan relasi interpersonal secara berkelanjutan.

Gangguan suasana perasaan atau *mood disorder* merupakan salah satu bentuk gangguan psikologis yang sering muncul dalam konteks tekanan kehidupan tersebut. *Mood disorder* ditandai oleh perubahan emosi yang berlangsung tidak stabil dalam jangka waktu tertentu, sehingga mempengaruhi kemampuan individu dalam menjalankan fungsi kehidupan sehari-hari (Malhi et al., 2020). Gangguan ini tidak hanya mencakup perubahan suasana hati yang fluktuatif, tetapi juga menunjukkan adanya gangguan dalam sistem regulasi emosi yang lebih mendalam. Individu dengan kondisi ini sering mengalami kesulitan dalam mempertahankan keseimbangan psikologis, yang berdampak

pada penurunan efektivitas dalam aktivitas sosial, pekerjaan, serta kemampuan dalam merespons situasi kehidupan secara adaptif.

Depresi merupakan bentuk *mood disorder* yang paling dominan dalam kajian kesehatan mental kontemporer. Kondisi ini mencakup gangguan pada aspek emosional, kognitif, dan perilaku individu secara bersamaan. Penderita depresi umumnya menunjukkan penurunan motivasi, hilangnya minat terhadap aktivitas rutin, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan social (Ren et al., 2023). Dalam kondisi yang lebih berat, depresi dapat memengaruhi cara individu memandang dirinya sendiri, lingkungan, dan masa depan. Gangguan ini memiliki karakteristik progresif yang dapat berkembang apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Oleh karena itu, depresi dipandang sebagai gangguan yang memiliki dampak luas terhadap keberfungsian individu dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari.

Secara klinis, depresi menunjukkan berbagai gejala yang mencakup gangguan suasana hati, perubahan pola tidur, gangguan nafsu makan, kelelahan berkepanjangan, penurunan konsentrasi, serta gangguan psikomotor (van Loo et al., 2022). Gejala tersebut menunjukkan bahwa depresi tidak hanya terbatas pada kondisi emosional, tetapi juga melibatkan gangguan pada fungsi kognitif dan fisiologis individu. Dalam banyak kasus, individu yang mengalami depresi mengalami penurunan kemampuan dalam menjalankan aktivitas harian secara efektif. Kondisi ini juga berdampak pada hubungan sosial dan produktivitas kerja apabila berlangsung dalam jangka waktu panjang. Oleh karena itu, depresi merupakan gangguan kompleks yang memerlukan pemahaman multidimensional dalam proses identifikasi dan penanganannya.

Instrumen CESD-R digunakan untuk mengukur depresi melalui sembilan dimensi utama, yaitu kesedihan, kehilangan minat, gangguan nafsu makan, gangguan tidur, kesulitan konsentrasi, rasa bersalah, perasaan tidak berharga, kelelahan, gangguan psikomotor, serta ide bunuh diri (Kotyśko & Frankowiak, 2023). Kesembilan dimensi ini menunjukkan bahwa depresi merupakan gangguan psikologis yang bersifat multidimensional dan tidak dapat direduksi pada satu aspek saja. Setiap dimensi mencerminkan aspek spesifik dari fungsi psikologis individu yang terdampak. Dengan pendekatan ini, pengukuran depresi dapat dilakukan secara lebih komprehensif sehingga memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai tingkat keparahan gangguan yang dialami individu dalam konteks klinis maupun penelitian.

Gangguan suasana perasaan tidak hanya terbatas pada depresi, tetapi juga mencakup spektrum *mood disorder* yang lebih luas dengan karakteristik berbeda-beda. Gangguan ini ditandai oleh fluktuasi emosi yang ekstrem, tidak stabil, dan berlangsung dalam jangka waktu yang mengganggu fungsi kehidupan individu. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam menjaga relasi sosial, menjalankan pekerjaan, serta mengambil keputusan secara rasional. Dalam beberapa kasus, gangguan ini juga dapat menurunkan kemampuan individu dalam mengontrol respons emosional terhadap situasi tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan suasana perasaan merupakan

kondisi yang berkaitan erat dengan disfungsi regulasi emosi dalam sistem psikologis individu.

Faktor pemicu gangguan psikologis dalam kehidupan modern bersifat kompleks dan saling berinteraksi, mencakup tekanan pekerjaan, masalah ekonomi, konflik keluarga, kehilangan orang terdekat, serta pengalaman traumatis (Li et al., 2023). Faktor-faktor tersebut dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap stres apabila tidak diimbangi dengan kemampuan *coping* yang memadai. Setiap individu memiliki kapasitas ketahanan psikologis yang berbeda dalam menghadapi tekanan tersebut, sehingga respons yang muncul juga bervariasi. Interaksi antara faktor eksternal dan kondisi internal individu menjadi determinan utama dalam perkembangan gangguan kejiwaan. Pemahaman terhadap faktor risiko dan faktor protektif menjadi penting dalam upaya pencegahan gangguan psikologis secara lebih efektif.

Kondisi biologis tertentu seperti kehamilan dengan risiko tinggi juga dapat mempengaruhi stabilitas psikologis individu secara signifikan. Situasi ini ditandai oleh meningkatnya kekhawatiran terhadap keselamatan ibu dan janin, yang kemudian memicu kecemasan berkepanjangan. Tekanan emosional yang berlangsung terus-menerus dalam kondisi tersebut dapat memengaruhi keseimbangan psikologis apabila tidak dikelola secara efektif. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan kejiwaan tidak hanya berkaitan dengan faktor sosial dan psikologis, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh kondisi biologis tertentu yang meningkatkan kerentanan individu. Oleh karena itu, kesehatan mental perlu dipahami dalam kerangka yang lebih luas dan multidimensional yang mencakup berbagai aspek kehidupan manusia.

Kesehatan mental dalam konteks ini tidak dapat dipahami hanya sebagai kondisi psikologis individual, tetapi sebagai bagian integral dari kualitas hidup manusia secara menyeluruh. Berbagai gangguan psikologis yang tidak tertangani tidak hanya berdampak pada fungsi emosional, tetapi juga mengganggu kemampuan individu dalam menjalankan peran sosial dan mencapai keseimbangan hidup. Kesehatan mental dapat diposisikan sebagai indikator penting dalam menilai keberfungsian manusia dalam kehidupan sehari-hari. Upaya pemahaman terhadap gangguan kejiwaan perlu diarahkan pada pendekatan yang lebih komprehensif yang mencakup dimensi biologis, psikologis, dan sosial secara terpadu.

Merawat Jiwa sebagai Solusi Kesehatan Mental menurut Filsuf Islam

Persoalan kesehatan mental dalam masyarakat kontemporer tidak hanya dipahami sebagai gangguan emosional, tetapi juga sebagai indikasi adanya ketidakseimbangan dalam pengelolaan dimensi batin manusia. Berbagai kondisi psikologis seperti kecemasan, stres, dan depresi menunjukkan bahwa manusia membutuhkan pendekatan yang tidak semata-mata bersifat medis, tetapi juga menyentuh aspek makna dan orientasi hidup. Dalam perspektif ini, kesehatan mental berkaitan erat dengan kondisi jiwa yang tidak hanya berfungsi secara

psikologis, tetapi juga secara spiritual. Upaya pemulihan tidak cukup diarahkan pada pengurangan gejala, melainkan pada penguatan struktur kejiwaan agar kembali seimbang dan stabil dalam menghadapi dinamika kehidupan.

Dalam tradisi filsafat Islam, kesehatan jiwa dipahami sebagai keadaan ketika seluruh potensi manusia berada dalam keseimbangan yang harmonis. Jiwa tidak dipandang sebagai entitas tunggal, tetapi memiliki berbagai daya yang harus dikelola secara proporsional. Ketidakseimbangan antara dorongan nafsu, emosi, dan akal dipahami sebagai sumber utama terganggunya ketenangan batin (Fadhilah et al., 2026). Perawatan jiwa perlu diarahkan pada proses penataan kembali struktur internal manusia agar setiap unsur dapat berfungsi sesuai dengan kedudukannya. Kesehatan mental dengan demikian tidak hanya berkaitan dengan kondisi perasaan, tetapi juga dengan kemampuan mengatur dan mengarahkan seluruh potensi diri secara seimbang.

Ibnu Sina menempatkan kesehatan jiwa dalam keterkaitan erat dengan kondisi fisik dan lingkungan psikologis individu. Ia menegaskan bahwa gangguan kejiwaan dapat memengaruhi tubuh, sebagaimana kondisi fisik juga dapat mempengaruhi stabilitas jiwa (Rizkiah et al., 2024). Dalam praktik penyembuhan, ia tidak hanya mengandalkan pengobatan medis, tetapi juga terapi psikologis seperti interaksi sosial yang positif, hiburan yang menenangkan, serta suasana lingkungan yang mendukung pemulihan emosi. Pendekatan ini menunjukkan bahwa ketenangan jiwa dapat dibangun melalui stimulus positif yang membantu mengembalikan keseimbangan psikologis. Dengan demikian, kesehatan mental dipahami sebagai hasil interaksi antara kondisi internal dan lingkungan eksternal yang saling memengaruhi.

Al-Kindi memandang jiwa sebagai substansi nonmateri yang memiliki keterkaitan kuat dengan tubuh manusia. Ia menekankan bahwa ketidakseimbangan dalam perilaku hidup dapat menjadi sumber gangguan psikologis (Utari & Minarti, 2025). Pola hidup yang tidak teratur, kelelahan, dan lemahnya pengendalian diri dipahami sebagai faktor yang melemahkan stabilitas jiwa. Karena itu, perawatan jiwa harus dimulai dari pembentukan disiplin hidup yang seimbang, termasuk pengaturan aktivitas fisik, istirahat yang cukup, serta keteraturan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Keseimbangan tersebut dipandang sebagai dasar penting dalam membangun ketahanan mental yang stabil dalam menghadapi tekanan kehidupan.

Al-Ghazali menekankan bahwa jiwa manusia berada dalam pertarungan antara dorongan nafsu, emosi, akal, dan petunjuk ilahi. Kesehatan jiwa dicapai ketika akal dan nilai-nilai spiritual mampu mengendalikan dorongan-dorongan rendah yang bersifat impulsif (Aisy et al., 2025). Proses ini tidak terjadi secara otomatis, tetapi memerlukan latihan spiritual yang berkelanjutan melalui muhasabah, pengendalian diri, kesabaran, dan sikap sederhana terhadap dunia. Latihan tersebut membentuk kesadaran diri yang memungkinkan individu mengenali kelemahan internalnya dan memperbaikinya secara bertahap. Dengan demikian, kesehatan mental dalam perspektif ini merupakan hasil dari proses pembentukan karakter dan penguatan kesadaran moral yang konsisten.

Ibnu Qayyim menempatkan aspek spiritual sebagai inti dari ketenangan jiwa. Ia menjelaskan bahwa keterputusan hubungan manusia dengan Tuhan dapat melahirkan kegelisahan batin yang berkepanjangan. Sebaliknya, zikir, doa, dan tawakal menjadi sarana utama dalam membangun ketenangan psikologis (Irawan et al., 2025). Aktivitas spiritual tersebut tidak hanya memberikan ketenangan emosional, tetapi juga membentuk cara pandang yang lebih tenang dalam menghadapi berbagai peristiwa kehidupan. Kesadaran akan ketentuan ilahi membantu individu menerima realitas secara lebih proporsional, sehingga beban psikologis dapat dikelola dengan lebih baik.

Pandangan para filsuf Islam tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari kualitas pengelolaan jiwa secara menyeluruh. Jiwa dipahami sebagai pusat kesadaran yang menentukan arah perilaku, emosi, dan makna hidup manusia. Keseimbangan antara akal, emosi, nafsu, dan spiritualitas menjadi faktor utama dalam membentuk ketenangan jiwa. Perawatan jiwa perlu dilakukan melalui integrasi antara penguatan akhlak, pengendalian diri, keteraturan hidup, serta penguatan hubungan spiritual dengan Tuhan. Pendekatan ini menawarkan kerangka holistik dalam memahami kesehatan mental, di mana pemulihan tidak hanya berorientasi pada aspek psikologis, tetapi juga pada pembentukan kualitas jiwa yang utuh dan seimbang.

Jalan Spritual dan Tasawuf untuk Ketenangan Jiwa

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah membawa manusia memasuki fase kehidupan yang semakin kompleks. Berbagai kemajuan dalam bidang komunikasi, transportasi, dan teknologi digital memberikan kemudahan yang belum pernah dirasakan oleh generasi sebelumnya. Kehidupan modern bergerak dengan kecepatan yang tinggi dan menuntut manusia untuk terus beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Di tengah situasi tersebut, ukuran keberhasilan sering dikaitkan dengan kepemilikan materi, status sosial, dan pencapaian ekonomi. Pola pikir semacam ini melahirkan kecenderungan materialistik yang menempatkan kekayaan sebagai tujuan utama kehidupan. Akibatnya, banyak individu mengabaikan kebutuhan batin yang sebenarnya memiliki peran penting dalam membentuk ketenangan dan keseimbangan hidup.

Orientasi kehidupan yang terlalu berpusat pada aspek material membawa berbagai konsekuensi terhadap kehidupan sosial masyarakat. Nilai-nilai kemanusiaan yang dahulu menjadi perekat hubungan sosial mulai mengalami pergeseran. Semangat solidaritas, kepedulian sosial, dan persaudaraan semakin tergerus oleh kompetisi yang berlebihan. Kehidupan modern mendorong individu untuk lebih fokus pada pencapaian pribadi dibandingkan kepentingan bersama. Hubungan antarmanusia sering dibangun atas dasar manfaat dan keuntungan yang dapat diperoleh. Situasi tersebut melahirkan perasaan terasing meskipun seseorang hidup di tengah keramaian dan kemajuan peradaban.

Kecanggihan teknologi ternyata tidak selalu mampu menghadirkan kedekatan emosional yang menjadi kebutuhan mendasar dalam kehidupan manusia.

Di tengah dominasi kehidupan material, manusia mulai merasakan kerinduan terhadap nilai-nilai spiritual yang mampu memberikan makna lebih mendalam bagi kehidupannya. Kebutuhan terhadap aspek rohaniah merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari hakikat manusia. Manusia memang memerlukan pemenuhan kebutuhan fisik untuk mempertahankan kehidupannya, tetapi kebutuhan batin juga memerlukan perhatian yang sama. Ketika dimensi spiritual diabaikan, manusia berpotensi mengalami kekosongan makna yang sulit diisi oleh berbagai bentuk kenikmatan duniawi. Kesadaran inilah yang menjadikan pencarian spiritual kembali memperoleh perhatian dalam kehidupan masyarakat modern. Banyak individu mulai menyadari bahwa kebahagiaan tidak selalu identik dengan kelimpahan materi dan keberhasilan sosial.

Tasawuf hadir sebagai salah satu jalan spiritual yang menawarkan pendekatan untuk membangun kembali keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan kebutuhan ruhani. Ajaran tasawuf mengarahkan manusia untuk lebih mengenal dirinya sendiri, memahami tujuan hidup, dan memperkuat hubungannya dengan Allah Swt (al-Ghazali, 1970: 31). Fokus utama tasawuf bukan sekadar menjauhkan manusia dari kehidupan dunia, melainkan menempatkan dunia secara proporsional dalam kehidupan. Tasawuf mengajarkan bahwa materi dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk mencapai kebaikan, bukan sebagai tujuan akhir yang harus dikejar tanpa batas. Perspektif ini memberikan ruang bagi manusia untuk menjalani kehidupan modern tanpa kehilangan orientasi spiritual yang menjadi sumber ketenangan jiwa.

Pengamalan tasawuf memiliki pengaruh yang besar terhadap pembentukan karakter dan kepribadian seseorang. Nilai-nilai yang diajarkan dalam tasawuf mendorong manusia untuk hidup secara sederhana, rendah hati, sabar, dan penuh rasa syukur (Alfiah et al., 2024). Seseorang yang membiasakan diri dengan latihan-latihan spiritual akan lebih mampu mengendalikan keinginan yang berlebihan serta menghindari perilaku yang merugikan dirinya maupun orang lain. Sikap semacam ini membantu membangun ketahanan mental ketika menghadapi berbagai kesulitan hidup. Kehidupan tidak lagi dipandang sebagai perlombaan untuk mengumpulkan sebanyak mungkin keuntungan duniawi, melainkan sebagai perjalanan menuju kedewasaan spiritual yang membentuk kualitas diri secara menyeluruh.

Dalam tradisi tasawuf, proses penyucian jiwa dilakukan melalui upaya membebaskan diri dari sifat-sifat yang menghalangi kedekatan dengan Allah. Manusia didorong untuk membersihkan dirinya dari kesombongan, iri hati, ketamakan, dan berbagai kecenderungan negatif lainnya. Proses ini dikenal sebagai usaha menghilangkan sifat-sifat tercela yang merusak kualitas kejiwaan seseorang. Setelah proses pembersihan dilakukan, jiwa diarahkan untuk menumbuhkan sifat-sifat terpuji seperti kejujuran, kesabaran, kasih sayang, dan keikhlasan. Perubahan tersebut tidak hanya berdampak pada hubungan manusia

dengan Tuhan, tetapi juga mempengaruhi kualitas hubungan sosialnya. Jiwa yang bersih akan lebih mudah menghadirkan ketenangan dan kedamaian dalam kehidupan sehari-hari.

Pemikiran Hamka memberikan perhatian yang besar terhadap relevansi tasawuf dalam kehidupan modern. Menurutinya, berbagai persoalan yang dihadapi manusia kontemporer tidak cukup diselesaikan melalui pendekatan material dan rasional semata. Kehidupan manusia digerakkan oleh berbagai kekuatan yang terdapat dalam dirinya, seperti akal, syahwat, dan nafsu amarah. Ketidakseimbangan dalam mengelola ketiga unsur tersebut dapat melahirkan berbagai bentuk kegelisahan dan penderitaan batin (Rahim & Bachtiar, 2023). Tasawuf dipandang sebagai sarana untuk menata kembali kehidupan manusia agar mampu mengendalikan berbagai dorongan yang berpotensi merusak dirinya. Pendekatan spiritual menjadi penting karena mampu menyentuh dimensi terdalam yang sering kali tidak terjangkau oleh pendekatan lain.

Kesadaran beragama yang diwujudkan melalui praktik-praktik tasawuf telah memberikan pengaruh yang luas dalam kehidupan masyarakat. Nilai-nilai seperti takwa, tawakal, ikhlas, taubat, syukur, sabar, harapan, dan rasa takut kepada Allah menjadi fondasi yang membentuk ketahanan spiritual seseorang. Nilai-nilai tersebut membantu individu menghadapi berbagai tekanan hidup dengan sikap yang lebih tenang dan dewasa. Fenomena berkembangnya berbagai majelis zikir, kajian tasawuf, dan komunitas spiritual menunjukkan bahwa kebutuhan terhadap dimensi ruhani masih sangat kuat dalam masyarakat modern. Banyak orang tetap menjalani kehidupan yang modern dan produktif tanpa meninggalkan prinsip kesederhanaan, keikhlasan, dan penghambaan kepada Allah sebagai orientasi utama kehidupannya.

Al-Ghazali menjelaskan bahwa jiwa manusia memiliki kecenderungan untuk mencari kesempurnaan yang tidak terbatas (Iskandar et al., 2025). Berbagai kenikmatan duniawi hanya mampu memberikan kepuasan yang bersifat sementara. Harta, jabatan, dan berbagai bentuk pencapaian material sering kali tidak mampu menghadirkan kebahagiaan yang bertahan lama. Manusia cenderung terus mencari sesuatu yang baru setelah memperoleh apa yang diinginkannya. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa jiwa memiliki kebutuhan yang berbeda dari tubuh. Jiwa tidak akan menemukan ketenangan apabila seluruh orientasinya hanya diarahkan pada pencapaian duniawi. Ketenangan sejati muncul ketika manusia mengarahkan kehidupannya kepada tujuan yang lebih tinggi, yaitu mengenal Allah dan mendekatkan diri kepada-Nya.

Fenomena yang dijelaskan Al-Ghazali memiliki kesesuaian dengan berbagai temuan dalam psikologi modern mengenai kecenderungan manusia beradaptasi terhadap kenikmatan yang diperolehnya. Kepuasan yang muncul setelah mendapatkan sesuatu biasanya hanya berlangsung sementara sebelum akhirnya dianggap sebagai hal yang biasa. Keadaan ini mendorong manusia untuk terus mencari objek baru yang dianggap mampu memberikan kebahagiaan. Siklus tersebut dapat berlangsung tanpa akhir apabila tidak diimbangi dengan kesadaran spiritual yang kuat. Tasawuf menawarkan jalan

keluar melalui penguatan sikap *qana'ah*, tawakal, dan penerimaan terhadap ketentuan Allah. Nilai-nilai tersebut membantu manusia memandang kehidupan secara lebih bijaksana serta membebaskannya dari dorongan mengejar kepuasan yang tidak pernah berakhir.

Kondisi dunia yang penuh ketidakpastian semakin memperlihatkan pentingnya tasawuf sebagai sarana menjaga keseimbangan jiwa. Berbagai krisis ekonomi, konflik sosial, penyakit, dan perubahan global yang sulit diprediksi sering menimbulkan kecemasan dalam kehidupan masyarakat. Tasawuf menawarkan visi spiritual yang mampu membantu manusia menghadapi berbagai situasi tersebut dengan hati yang lebih tenang. Ajaran tasawuf berfokus pada pembentukan akhlak, penguatan hubungan dengan Allah, serta penataan kehidupan batin yang sehat. Nilai-nilai yang terkandung di dalamnya tetap relevan sepanjang zaman karena berhubungan langsung dengan kebutuhan dasar manusia untuk memperoleh ketenangan, makna hidup, dan kebahagiaan yang tidak bergantung sepenuhnya pada kondisi material yang dimilikinya.

KESIMPULAN

Kajian ini menunjukkan bahwa konsep jiwa dalam filsafat Islam bukan sekadar pembahasan metafisik mengenai hakikat manusia, melainkan sebuah kerangka konseptual yang memiliki relevansi kuat dalam memahami krisis kesehatan mental kontemporer. Para filsuf Islam memandang jiwa sebagai pusat kesadaran, moralitas, dan makna hidup yang menentukan kualitas keberadaan manusia. Peningkatan berbagai gangguan mental pada masyarakat modern memperlihatkan adanya ketidakseimbangan antara pemenuhan kebutuhan material dan kebutuhan spiritual. Kemajuan ilmu pengetahuan, teknologi, dan ekonomi belum sepenuhnya mampu menghadirkan ketenangan batin ketika kehidupan manusia kehilangan orientasi transendental. Temuan ini menegaskan bahwa kesehatan mental tidak dapat dipahami hanya melalui pendekatan biologis dan psikologis, tetapi perlu mempertimbangkan dimensi spiritual sebagai bagian integral dari eksistensi manusia.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa filsafat Islam menawarkan pendekatan yang bersifat holistik melalui konsep penyucian jiwa, pengendalian hawa nafsu, pembentukan akhlak, serta penguatan hubungan manusia dengan Allah Swt. Jalan spiritual yang diwujudkan melalui praktik tasawuf berfungsi sebagai sarana pemulihan sekaligus pemeliharaan kesehatan mental karena membantu manusia menemukan makna hidup, membangun ketenangan batin, dan mengembangkan ketahanan psikologis dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan modern. Kontribusi utama penelitian ini terletak pada upaya menghadirkan kembali khazanah filsafat Islam sebagai perspektif alternatif dalam kajian kesehatan mental yang selama ini lebih didominasi pendekatan psikologis dan medis. Kajian lanjutan dapat diarahkan pada penelitian empiris mengenai implementasi nilai-nilai tasawuf, zikir, muhasabah, dan praktik spiritual

Islam lainnya dalam meningkatkan kesehatan mental pada berbagai kelompok masyarakat kontemporer.

REFERENSI

- Abu Rida, M. 'Abd al-Hadi (Ed.). (1950). *Rasa'il al-Kindi al-Falsafiyah* (Vol. 1). Dar al-Fikr al-'Arabi.
- Aisy, A. N. H., Hasan, S. N., & Abadi, L. T. (2025). Hakikat Jiwa dalam Harmoni Akal, Nafsu, dan Ruh: Kajian Pemikiran Imam Al-Ghazali. *El-Fikr: Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam*, 6(1), 92–109. <https://doi.org/10.19109/el-fikr.v6i1.26769>
- Al Faruqi, A. R. H., Fuadi, I., & Haeba, I. D. (2024). Tazkiyah al-Nafs Sebagai Terapi Penyakit Jiwa (Tinjauan Hadis). *Kalimah: Jurnal Studi Agama Dan Pemikiran Islam*, 22(1), 95–120. <https://doi.org/10.21111/klm.v22i1.12409>
- al-Ghazali, A. H. M. (nd). *Ihya' 'Ulum al-Din*. Dar al-Ma'rifah.
- al-Ghazali, M. (1970). *Khuluq al-Muslim*. Dar al-Bayan.
- al-Farabi. (1998). *On the perfect state: (Mabādi' arā' ahl al-madīnat al-fāḍilah)* (R. Walzer, Tran.). Great Books of the Islamic World.
- Alfiah, N., Noor, A. M., Farhan, A., & Furqon, A. (2024). Tasawuf dan Pengembangan Diri: Upaya Optimalisasi Karakter dan Potensi Manusia Secara Holistik. *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 4(2), 165–182. <https://doi.org/10.28918/jousip.v4i2.9252>
- Arroisi, J., Ihsan, N. H., & Abdussalam, M. N. (2023). The Notion of the Soul in al-Kindi: Building the Epistemological Foundation of Early Islamic Psychology. *Jaqfi: Jurnal Aqidah Dan Filsafat Islam*, 8(2), 172–191. <https://doi.org/10.15575/jaqfi.v8i2.20556>
- Aydin, N., & Manusov, E. (2014). Materialism, Hedonism, Spirituality, and Subjective Well-Being: An Empirical Study of Risale-I Nur(RN) Readers. *Al-Shajarah Journal of the International Institute of Islamic Thought and Civilisation (ISTAC)*, 19(2). <https://doi.org/10.31436/shajarah.v19i2.320>
- Cetinkaya, M., & Billings, J. (2023). Systematic Review of the Relationship Between Islamic-Sufi Spirituality and Practice and Mental Well-Being. *Mental Health, Religion & Culture*, 26(10), 1065–1080. <https://doi.org/10.1080/13674676.2023.2256265>
- Dittmar, H., & Isham, A. (2022). Materialistic Value Orientation and Wellbeing. *Current Opinion in Psychology*, 46, 101337. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2022.101337>
- Fadhilah, F. N., Munir, & Ismail. (2026). Keseimbangan Jiwa dan Akal dalam Filsafat Pendidikan Agama Islam Perspektif Buya Hamka. *Dirasah : Jurnal Studi Ilmu Dan Manajemen Pendidikan Islam*, 9(1), 293–301.
- Gimpel, H., Lanzl, J., Regal, C., Urbach, N., Becker, J., & Tegtmeier, P. (2025). Stress from Digital Work: Toward a Unified View of Digital Hindrance Stressors. *Information Systems Research*, 36(2), 896–915. <https://doi.org/10.1287/isre.2022.0691>

- Ibnu Maskawaih. (1985). *Tahzibul Akhlak*. Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah.
- Irawan, D., Mujib, A., & Ubaidillah, U. (2025). Between FOMO and Qana’ah: Ibn Qayyim’s Psychospiritual Framework for Muslim Mental Health in the Digital Era. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 22(2), 207–218. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v22i2.35383>
- Iskandar, S., Saepudin, D., Husaini, A., & Syafrin, N. (2025). The Concept of the Perfect Human (al-Insan al-Kamil) in Islamic Education According to al-Ghazali and Its Implementation in Indonesian Islamic Higher Education. *Tarbiya: Journal of Education in Muslim Society*, 97–114. <https://doi.org/10.15408/tjems.v12i1.46553>
- Kirkbride, J. B., Anglin, D. M., Colman, I., Dykxhoorn, J., Jones, P. B., Patalay, P., Pitman, A., Sonesson, E., Steare, T., Wright, T., & Griffiths, S. L. (2024). The Social Determinants of Mental Health and Disorder: Evidence, Prevention, and Recommendations. *World Psychiatry*, 23(1), 58–90. <https://doi.org/10.1002/wps.21160>
- Koliouisis, I., Al-Surmi, A., & Bashiri, M. (2024). Artificial Intelligence and Policy Making: Can Small Municipalities Enable Digital Transformation? *International Journal of Production Economics*, 274, 109324. <https://doi.org/10.1016/j.ijpe.2024.109324>
- Kotyśko, M., & Frankowiak, J. (2023). Psychometric Characteristics of the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale–Revised in a Population of Polish University Students. *PLOS ONE*, 18(9), e0290536. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0290536>
- Li, Y., Cheng, L., Guo, L., Zhu, L., Zhao, H., Zhang, C., Shen, M., Liu, Y., Jawad, M. Y., Li, L., Wang, W., Lu, C., & McIntyre, R. S. (2023). Mediating Role of Personality Traits in the Association Between Multi-Dimensional Adverse Childhood Experiences and Depressive Symptoms Among Older Adults: A 9-Year Prospective Cohort Study. *Journal of Affective Disorders*, 331, 167–174. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.03.067>
- Malhi, G. S., Bell, E., Boyce, P., Mulder, R., & Porter, R. J. (2020). Unifying the Diagnosis of Mood Disorders. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 54(6), 561–565. <https://doi.org/10.1177/0004867420926241>
- Noer, M. (2023). Spiritual Well-Being and Mental Health Illness Among Students During the COVID-19 Pandemic: Evidence From Indonesia. *Scholarship of Teaching and Learning in the South*, 7(2), 63–83. <https://doi.org/10.36615/sotls.v7i2.271>
- Pearce, E., Birken, M., Pais, S., Tamworth, M., Ng, Y., Wang, J., Chipp, B., Crane, E., Schlieff, M., Yang, J., Stamos, A., Cheng, L. K., Condon, M., Lloyd-Evans, B., Kirkbride, J. B., Osborn, D., Pitman, A., & Johnson, S. (2023). Associations Between Constructs Related to Social Relationships and Mental Health Conditions and Symptoms: An Umbrella Review. *BMC Psychiatry*, 23(1), 652. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05069-0>

- Rahim, F., & Bachtiar, H. (2023). Hamka's Neo-Sufism in the Montext modern Society. *Journal of Social Studies*, 19(1), 1–14.
<https://doi.org/10.21831/jss.v19i1.57513>
- Ramdani, D. (2016). *Risalah Pengetahuan Ibn Sina*. Cakrawala Budaya.
https://www.researchgate.net/publication/373710100_Risalah_Pengetahuan_Ibn_Sina
- Rassool, G. H., & Keskin, Z. (2025). Positioning the Self (Nafs) in Islāmic Psycho-Spirituality. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 27(1), 1–10.
<https://doi.org/10.1080/19349637.2023.2264848>
- Ren, J., Wu, Z., Peng, D., Huang, J., Xia, W., Xu, J., Wang, C., Cui, L., Fang, Y., & Zhang, C. (2023). Changes of Anhedonia and Cognitive Symptoms in First-Episode Depression and Recurrent Depression: An Analysis of Data from NSSD. *Journal of Affective Disorders*, 321, 47–55.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.10.015>
- Rizkiah, F., Warno, N., Setiawan, A., Handiki, Y. R. P., & Febrianty, A. (2024). Ibnu Sina's Mental Health. *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi*, 5(1), 58–75. <https://doi.org/10.19109/sh.v5i1.22771>
- Rothman, A., & Coyle, A. (2018). Toward a Framework for Islamic Psychology and Psychotherapy: An Islamic Model of the Soul. *Journal of Religion and Health*, 57(5), 1731–1744. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0651-x>
- Rothman, A., & Coyle, A. (2023). The Clinical Scope of Islamic Psychotherapy: A Grounded Theory Study. *Spirituality in Clinical Practice*, 10(1), 4–19.
<https://doi.org/10.1037/scp0000282>
- Santomauro, D. F., Miller, P. A., Shadid, J., Wulf Hanson, S., Vo, A., Roy, D. J., Hagins, H., Mantilla Herrera, A. M., Scott, J. G., Erskine, H. E., McGrath, J. J., Aalruz, H., Abastabar, H., Abdel Razeq, N. M. I., Abdelgalil, A. A., Abdolizadeh, A., Abdulah, D. M., Abdulmalik, A. E., Abebe, M. G., ... Ferrari, A. J. (2026). Updated Trends in the Global Prevalence and Burden of Mental Disorders, 1990–2023: A Systematic Analysis for the Global Burden of Disease Study 2023. *The Lancet*, 407(10543), 2040–2064.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(26\)00519-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(26)00519-2)
- Sawab, S., Yusuf, A., Fitryasari, R., & Arifin, H. (2024). Spirituality and Recovery From Severe Mental Disorders: A Systematic Review. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 62(8), 11–17.
<https://doi.org/10.3928/02793695-20240227-01>
- Utari, P., & Minarti, S. (2025). Metodologi Filsafat dan Teologi (Kalam). *Mesada: Journal of Innovative Research*, 2(2), 616–625.
<https://doi.org/10.61253/d9749q72>
- van Loo, H. M., Aggen, S. H., & Kendler, K. S. (2022). The Structure of the Symptoms of Major Depression: Factor Analysis of a Lifetime Worst Episode of Depressive Symptoms in a Large General Population Sample. *Journal of Affective Disorders*, 307, 115–124.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.03.064>

- van Veen, M., Oude Hengel, K. M., Schelvis, R. M. C., Bongers, P. M., Ket, J. C. F., van der Beek, A. J., & Boot, C. R. L. (2023). Psychosocial Work Factors Affecting Mental Health of Young Workers: A Systematic Review. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 96(1), 57–75. <https://doi.org/10.1007/s00420-022-01907-y>
- Widiawati, N. (2021). Actuality and Happiness of the Soul: An Islamic Epistemological Perspective. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 2(2), 81–93. <https://doi.org/10.32505/inspira.v2i2.3430>