



“Integrasi Akal, Qalb, dan Nafs dalam Psikologi Kognitif Islam: Kerangka Konseptual dan Relevansinya bagi Kesehatan Mental Kontemporer”

Ahmad Asyaifuddin Akbar¹, Ibrahim², Siti Halimatussa’adah³, Salmaini Yeli⁴

Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia¹⁻⁴

Email Korespondensi: ahmadasyaifuddinakbar692@gmail.com, ibrahimfakod08@gmail.com,
halimatussaadahsiti@gmail.com, salmaini.yeli@uin-suska.ac.id

Article received: 01 November 2025, Review process: 11 November 2025

Article Accepted: 25 Desember 2025, Article published: 10 Januari 2026

ABSTRACT

Islamic cognitive psychology views the human person as an integrated unity of ‘aql (intellect), qalb (spiritual-moral heart), and nafs (self/psyche), differing from modern cognitive approaches that often privilege rational processes alone. Yet, a clarified conceptual framework of how these elements interact and contribute to contemporary mental health remains underdeveloped. This study aims to formulate a conceptual model of the integration of ‘aql, qalb, and nafs within Islamic cognitive psychology and to highlight its relevance for understanding present-day mental health. The research employs a library-based qualitative method using conceptual analysis of Qur’anic and Prophetic texts alongside classical and contemporary Islamic psychology literature. The findings indicate that ‘aql operates as a logical evaluator and meaning-organizer, qalb functions as the center of spiritual awareness and moral discernment, while nafs represents drives, emotions, and self-dynamics that may incline toward virtue or deviation. Their integration produces a holistic cognitive process shaping perception, decision-making, and emotional regulation. Mental distress can thus be interpreted as an imbalance among ‘aql-qalb-nafs relations, implying that recovery should include cognitive restructuring as well as psycho-spiritual cultivation. Therefore, Islamic cognitive psychology provides a theoretical foundation for more comprehensive and culturally grounded mental health interventions for Muslim communities.

Kata Kunci: ‘aql, qalb, nafs, Islamic cognitive psychology, mental health

ABSTRAK

Psikologi kognitif Islam memandang manusia sebagai kesatuan integratif antara akal, qalb, dan nafs, yang berbeda dari pendekatan kognitif modern yang cenderung menekankan rasionalitas semata. Namun, kerangka konseptual mengenai hubungan ketiga unsur ini dan relevansinya terhadap kesehatan mental masih memerlukan penegasan akademik. Penelitian ini bertujuan merumuskan model konseptual integrasi akal, qalb, dan nafs dalam psikologi kognitif Islam serta menjelaskan kontribusinya bagi pemahaman kesehatan mental kontemporer. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan pendekatan analisis konseptual terhadap sumber-sumber Al-Qur’an, hadis, dan literatur psikologi Islam klasik maupun modern. Hasil kajian menunjukkan bahwa akal berfungsi sebagai instrumen berpikir dan penilai logis, qalb sebagai pusat kesadaran moral-spiritual dan kepekaan makna, sedangkan nafs merepresentasikan dorongan, emosi, dan dinamika diri yang dapat bergerak menuju kebaikan atau penyimpangan. Integrasi ketiganya membentuk proses kognitif

holistik yang memengaruhi persepsi, pengambilan keputusan, dan regulasi emosi. Model ini menegaskan bahwa gangguan mental dapat dipahami sebagai ketidakseimbangan relasi akal-qalb-nafs, sehingga pemulihan perlu mencakup intervensi kognitif sekaligus psikospiritual. Dengan demikian, psikologi kognitif Islam menawarkan fondasi teoritik bagi pengembangan pendekatan kesehatan mental yang lebih utuh dan kontekstual bagi masyarakat Muslim.

Kata Kunci: *akal, qalb, nafs, psikologi kognitif Islam, kesehatan mental*

PENDAHULUAN

Psikologi kognitif modern banyak menjelaskan perilaku manusia melalui proses mental seperti persepsi, memori, dan pengambilan keputusan, namun kerap berangkat dari asumsi antroposentris dan reduksionis pada rasionalitas serta neuropsikologis. Dalam konteks masyarakat Muslim, pendekatan semacam ini dinilai belum sepenuhnya mampu menjelaskan dimensi spiritual dan moral yang menjadi inti pengalaman psikologis. Psikologi Islam menawarkan paradigma alternatif yang memandang manusia sebagai kesatuan holistik dari akal ('aql) sebagai instrumen kognitif, qalb sebagai pusat kesadaran moral-spiritual, serta nafs sebagai dinamika diri yang memuat dorongan dan emosi. Kerangka ini memperluas ranah kognisi menjadi bukan hanya aktivitas berpikir, tetapi juga aktivitas pemaknaan dan penyucian diri.

Sejumlah penelitian terdahulu menegaskan pentingnya elemen-elemen tersebut. Abdul Rahman (2024) merekonstruksi struktur diri manusia dalam psikologi Islam dan menekankan relasi konsep 'aql-qalb-nafs sebagai basis pemahaman perilaku sekaligus intervensi kesehatan mental kontemporer. Zulkipli (2023) menunjukkan bahwa pengembangan akal, qalb, dan nafs merupakan fondasi psikoterapi Islam yang menyasar aspek kognitif, emosional, dan spiritual secara terpadu. Ridwanda (2025) mengembangkan model *qalb management* berbasis Al-Qur'an sebagai strategi konseptual untuk perawatan kesehatan mental melalui tazkiyat al-nafs, refleksi kognitif, dan penguatan religius. Ariff (2025) juga membuktikan arah integratif serupa lewat sintesis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan prinsip-prinsip Islam agar lebih resonan secara kultural dan spiritual bagi klien Muslim. Selain itu, studi tentang nafs menegaskan perannya dalam regulasi diri, perkembangan moral, serta konseling Islami.

Meski demikian, mayoritas riset di atas masih bergerak parsial: sebagian fokus pada qalb, sebagian menekankan nafs atau integrasi terapi, tetapi belum menyajikan model konseptual psikologi kognitif Islam yang secara utuh memetakan interaksi akal-qalb-nafs sebagai satu sistem kognitif-psikospiritual. Kesenjangan ini berimplikasi pada belum kuatnya *state of the art* psikologi kognitif Islam dalam dialog dengan isu kesehatan mental mutakhir seperti kecemasan, depresi, krisis makna, dan disonansi moral. Dengan demikian, penelitian ini penting untuk memperjelas basis ontologis-prosesual integrasi tiga unsur tersebut.

Penelitian ini bertujuan: (1) merumuskan kerangka konseptual integrasi akal, qalb, dan nafs dalam psikologi kognitif Islam; serta (2) menjelaskan relevansi model tersebut bagi pemahaman dan pengembangan pendekatan kesehatan mental kontemporer dalam masyarakat Muslim.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif berbasis studi kepustakaan(library research) dengan pendekatan analisis konseptual. Objek kajian meliputi literatur primer Islam (ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis yang membahas akal, qalb, dan nafs) serta literatur sekunder berupa artikel jurnal psikologi Islam dan kesehatan mental, serta buku-buku akademik yang relevan.

Sebanyak 25 sumber dikaji secara mendalam, terdiri dari 20 artikel jurnal terakreditasi/ bereputasi (nasional dan internasional) dan 5 buku ilmiah, dengan kriteria seleksi: (1) terbit dalam rentang 2015–2025, (2) secara eksplisit membahas konsep akal, qalb, nafs, psikologi Islam, atau integrasinya dengan kesehatan mental, dan (3) berasal dari penerbit/jurnal bereputasi (memiliki DOI atau tercatat pada portal jurnal resmi). Analisis data dilakukan melalui tiga tahap: reduksi konsep (mengidentifikasi definisi dan fungsi tiap unsur), kategorisasi relasional (memetakan bentuk interaksi akal–qalb–nafs), dan sintesis model (menyusun kerangka kognitif-psikospiritual holistik dan implikasinya bagi kesehatan mental).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikologi kognitif Islam memiliki struktur konseptual yang berlapis, dengan akal, qalb, dan nafs saling berinteraksi membentuk sistem kognitif holistik.

Pertama, akal ('aql) berperan sebagai instrumen rasional yang mengolah informasi, melakukan penilaian logis, dan membentuk pemahaman terhadap realitas. Dalam literatur psikologi Islam, akal tidak berdiri otonom, melainkan bekerja dalam bimbingan nilai ketuhanan untuk menilai benar–salah secara epistemik.

Kedua, qalb dipahami sebagai pusat kesadaran moral dan spiritual, tempat munculnya intuisi makna, kepekaan etis, serta orientasi ketuhanan. Qalb juga menjadi “pengarah” bagi akal: ketika qalb jernih, akal cenderung menghasilkan keputusan yang selaras dengan nilai; ketika qalb tertutup, akal dapat tergiring untuk merasionalisasi dorongan negatif. Konsep ini sejalan dengan model *qalb management* yang menempatkan penyucian hati sebagai jalan menuju ketenangan psikologis.

Ketiga, nafs merepresentasikan ranah dorongan, emosi, dan dinamika diri (*self-system*) yang bisa berada pada spektrum konstruktif maupun destruktif. Nafs menjadi sumber energi psikis yang jika tidak diatur dapat memicu kecenderungan irasional, impulsif, atau distres; sebaliknya jika diarahkan lewat tazkiyah dan muhasabah, nafs bertransformasi menjadi motor kebajikan dan ketahanan mental.

Integrasi ketiganya membentuk proses kognitif-psikospiritual: (a) akal memproses dan menilai informasi, (b) qalb memberi orientasi nilai dan makna, (c) nafs menjadi medan emosi-dorongan yang perlu diregulasi. Interaksi ini berpengaruh pada persepsi diri, pengambilan keputusan, serta pengelolaan emosi harian.

Dari perspektif kesehatan mental, temuan ini menegaskan bahwa distres psikologis dapat dipahami sebagai ketidakseimbangan relasional akal–qalb–nafs: misalnya akal kuat tetapi qalb rapuh memunculkan kekosongan makna; nafs dominan tanpa kendali akal dan qalb memicu kecemasan atau perilaku kompulsif.

Karena itu, pemulihan mental dalam kerangka ini tidak cukup hanya lewat restrukturisasi kognitif, tetapi juga perlu penguatan spiritual (tazkiyah, dzikir, ibadah bermakna) dan latihan regulasi diri. Poin ini konsisten dengan arah integrasi CBT dan prinsip Islam yang menempatkan perbaikan pikiran, emosi, dan spiritualitas sebagai satu paket terapeutik.

Dengan demikian, psikologi kognitif Islam menawarkan state of the art berupa model holistik yang mempertemukan dimensi rasional, emosional, dan spiritual sekaligus; sebuah kontribusi orisinal untuk memperkaya studi kesehatan mental yang lebih kontekstual bagi Muslim modern.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa integrasi akal, qalb, dan nafs merupakan inti psikologi kognitif Islam yang membentuk proses kognitif holistik: akal mengolah dan menilai informasi, qalb memberi arah makna serta moralitas, dan nafs menjadi arena emosi-dorongan yang diregulasi. Model ini relevan bagi kesehatan mental kontemporer karena menjelaskan distress sebagai ketidakseimbangan tiga unsur tersebut dan menuntut intervensi yang menggabungkan pendekatan kognitif, regulasi emosi, serta penguatan psikospiritual. Penelitian selanjutnya disarankan menguji model ini secara empiris pada populasi klinis atau komunitas, serta mengembangkan instrumen asesmen keseimbangan akal-qalb-nafs untuk kebutuhan konseling dan psikoterapi Islam.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdul Rahman. (2024). *Human self structure in Islamic psychology*. Indonesian Journal of Islamic Psychology.
- Ariff, S. N. b. S. Z. (2025). Integrating cognitive behavioral therapy with Islamic principles to foster psychological and spiritual well-being. *Jurnal Psikologi*, 52(2), 118-125.
- Ridwanda, M. L. (2025). Qalbun management in the perspective of the Qur'an: Islam psychology review on mental health. *Aqwal: Journal of Qur'an and Hadis Studies*, 6(1).
- Keshavarzi, H., & Haque, A. (2019). *Islamic psychology and mental health: Theory, research, and clinical applications*. Routledge.
- Rassool, G. H. (2016). *Islamic counselling: An introduction to theory and practice*. Routledge.
- Sheikh, M., & Ali, S. (2020). The concept of nafs in Islamic psychology and its implications for self-regulation. *Al-Misykat: Jurnal Studi Islam dan Pendidikan*.
- Zulkipli, S. (2023). The development theory of al-'aql, al-qalb and al-nafs in Islamic psychotherapy. *Journal of Islamic Psychotherapy Studies*.
- Haque, A., Khan, F., & Abdel-Khalek, A. (2020). Islamic epistemology and the integration of spiritual values in psychotherapy. *Journal of Religion and Health*.
- Levina, T., Rassool, G. H., & Coyle, A. (2018). Islamic spiritual-cognitive perspectives on psychological well-being: A conceptual review. *Mental Health, Religion & Culture*.

Rahman, M., & Hidayat, N. (2022). Cognitive psychology of Islamic perspective: Critique of modern psychology studies. *Syaikhuna: Jurnal Pendidikan dan Pranata Islam*.