

---

## Psikologi Kognitif Islam, Konsep Akal, Qalbu Dan Jiwa Dalam Perspektif Islam

Nur Annisa<sup>1</sup>, Salmaini Yeli<sup>2</sup>

Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia

Email Korespondensi: [Inur.Annisa2000@gmail.com](mailto:Inur.Annisa2000@gmail.com); [Salmaini.yeli@uin-suska.ac.id](mailto:Salmaini.yeli@uin-suska.ac.id)

---

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

Article Accepted: 25 Desember 2025, Article published: 09 Januari 2026

---

### ABSTRACT

*Islamic psychology positions the intellect ('aql), heart (qalb), and soul (nafs) as three interconnected components that shape human cognition, spirituality, and moral awareness. This study aims to explain these concepts within Islamic psychology, analyze their functional relationship in cognitive processes and decision-making, and compare them with modern psychological theories. The research employs a literature review method involving classical and contemporary sources. The findings indicate that the intellect functions as the center of reasoning, the heart as the locus of moral and spiritual consciousness, and the soul as the domain of emotional dynamics and behavioral impulses. These components interact synergistically to form perception, decision-making, and mental stability. Comparisons with cognitive and psychoanalytic theories reveal structural similarities, while Islamic psychology provides a unique transcendental dimension absent in modern frameworks. The study concludes that integrating rational and spiritual elements is essential for developing holistic mental well-being in Muslim communities.*

**Keywords:** intellect, heart, soul, Islamic psychology, cognition.

### ABSTRAK

Kajian psikologi Islam menempatkan akal, qalb, dan jiwa sebagai tiga elemen utama yang membentuk struktur kesadaran manusia, yang tidak hanya berfungsi secara kognitif tetapi juga spiritual dan moral. Penelitian ini bertujuan menjelaskan konsep ketiga elemen tersebut dalam perspektif psikologi Islam, menganalisis hubungan fungsionalnya dalam proses kognitif dan pengambilan keputusan, serta membandingkannya dengan teori psikologi modern. Penelitian dilakukan melalui metode studi pustaka terhadap literatur klasik dan kontemporer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa akal berperan sebagai pusat penalaran, qalb sebagai pusat nilai dan spiritualitas, sedangkan jiwa sebagai ruang dinamika emosi dan dorongan perilaku. Ketiga unsur ini bekerja secara terpadu dalam membentuk persepsi, keputusan, dan stabilitas mental. Perbandingan dengan teori kognitif dan psikoanalitis menunjukkan adanya titik temu dalam struktur fungsi jiwa, namun Islam memberi dimensi transendental yang tidak ditemukan pada teori modern. Penelitian ini menegaskan bahwa integrasi aspek rasional dan spiritual diperlukan untuk membangun kesehatan mental holistik dalam masyarakat Muslim.

**Kata kunci:** akal, qalb, jiwa, psikologi Islam, kognitif.

## PENDAHULUAN

Perkembangan kajian psikologi Islam dalam dua dekade terakhir menunjukkan pergeseran dari sekadar pengenalan sejarah dan tokoh menuju upaya integrasi konsep-konsep psikologis Islam (ruh, nafs, akal, qalb, fitrah) ke dalam wacana klinis dan pendidikan. Pemahaman tradisional tentang jiwa dan akal dalam tradisi Islam tidak hanya bersifat normatif teologis, tetapi juga memuat implikasi kognitif dan terapeutik yang relevan bagi tantangan mental kontemporer.(Hafizallah&Husin;2019) Kondisi ini semakin penting mengingat peningkatan perhatian publik terhadap kesehatan mental dan kebutuhan pendekatan yang sesuai budaya/religius sebuah fenomena yang didokumentasikan oleh studi-studi terakhir yang menghubungkan problem psikologis dengan aspek spiritual dan sosial dalam masyarakat Muslim. .(Sholekhawati;2014)

Secara konseptual, kajian yang komprehensif menempatkan akal bukan sekadar sebagai alat rasionalitas abstrak, tetapi sebagai potensi kognitif yang terintegrasi dengan dimensi jiwa lain seperti qalb (hati/qalbu), nafs (dorongan/nafsu), dan ruh (spiritualitas dasar/fitrah). Penelitian Purnomo dan Azhar menegaskan bahwa akal dalam perspektif Islam memiliki fungsi kognitif dan evaluatif dalam mengatur nalar sekaligus diuji oleh kondisi qalb dan nafs, sehingga perilaku dan pengambilan keputusan manusia harus dipahami sebagai hasil interaksi antar elemen ini.(Purnomo&Azhar:2022) Di sisi lain, tradisi pemikiran Islam menawarkan model korelasional akal dan jiwa yang dapat dibandingkan dengan teori psikodinamik Barat, sehingga hasil komparatif ini membuka wacana integratif antara epistemologi religius dan temuan psikologi kontemporer. (Muthhar,Khunaini&Iskandar;2023)

Fenomena empiris yang relevan juga muncul dalam kajian-kajian terapan menelaah dampak trauma psikis dalam praktik poligini dan menyoroti bagaimana aspek qalb dan tafsir religius mempengaruhi pengalaman psikologis korban dan pelaku. Potensi ruh, nafs, akal, dan qalb sebagai sumber pembekalan manusia agar berperilaku sebagai *hamba Allah* merupakan sebuah perspektif yang menghubungkan kesejahteraan psikologis dengan orientasi spiritual praktis.(Sholekhawati;2024) Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Saputra *et al.*, tentang konsep roh, akal, dan nafsu oleh yang menunjukkan adanya pola konsisten terhadap masalah mental tidak bisa dilepaskan dari dimensi nilai dan praktik religius, oleh karena itu, intervensi yang peka agama cenderung lebih diterima dan bermakna di komunitas Muslim.(Saputra,Rospita&Vivik;2019)

Akal bukan hanya bekerja secara logis, tetapi terikat pada kondisi hati (qalb), moralitas, dan hubungan dengan Allah. Akal dapat berfungsi optimal apabila didukung qalb yang bersih, karena qalb berperan sebagai pusat kesadaran spiritual dan penentu arah nilai suatu keputusan. Qalbu mempengaruhi kecenderungan moral, ketenangan batin, serta kesanggupan memahami hikmah dari suatu pengalaman hidup.(Saputra,Rospita&Vivik;2019) Selanjutnya, kajian tentang jiwa (nafs) menjadi penting karena nafs dipandang sebagai sumber dorongan psikologis yang bisa mendorong kebaikan atau keburukan tergantung tingkat pengendaliannya. Konsep jiwa menurut Al-Ghazali dan Sigmund Freud

menunjukkan bahwa keduanya sama-sama mengakui adanya dinamika keinginan dan konflik batin dalam diri manusia, namun Al-Ghazali menekankan bahwa penyempurnaan jiwa hanya mungkin dicapai melalui penyucian hati dan kedekatan dengan Tuhan.(Muthhar,Khunaini&Iskandar;2023) Ini memperlihatkan bahwa teori kejiwaan Islam memiliki dasar filosofis dan spiritual yang dapat melengkapi model psikologi Barat yang cenderung materialistik dan sekuler.

Di sisi lain, hubungan antara akal dan jiwa juga dibahas secara mendalam oleh Fauzi dan Shalahudin yang menegaskan bahwa akal bukan hanya alat berpikir, tetapi juga berperan dalam mengarahkan jiwa menuju ketenangan (*nafs muthmainnah*) atau sebaliknya terjebak dalam dorongan negatif (*ammarah* dan *lawwamah*). (Fauzi,Shalahudin&Amri;2024) Pemahaman ini memberi gambaran bahwa proses kognitif dalam Islam tidak netral nilai, tetapi berkaitan erat dengan tujuan moral dan spiritual manusia. Namun, meskipun literatur yang ada telah membahas konsep akal, *qalb*, dan jiwa secara teoretis, sebagian besar penelitian masih bersifat deskriptif dan filosofis. Belum banyak kajian yang menghubungkan konsep-konsep tersebut dengan pengukuran kognitif modern seperti fungsi eksekutif, kontrol emosi, pengambilan keputusan, atau kesehatan mental secara empiris. Berdasarkan latar belakang tersebut pada makalah ini penulis akan membahas tentang Psikologi Kognitif Islam, Konsep akal, *qalbu* dan jiwa dalam perspektif Islam.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penulisan Jurnal ini adalah Kajian Pustaka (Library Research) atau Studi Literatur. Pendekatan ini relevan karena Jurnal berfokus pada analisis, interpretasi, dan sintesis konsep-konsep teoritis serta perbandingan pemikiran (komparasi konseptual) mengenai Psikologi Kognitif Islam, konsep akal, *qalb*, dan *nafs* dari berbagai sumber tertulis. Jenis data yang digunakan adalah data kualitatif yang bersumber dari: Sumber Data Primer: Artikel jurnal ilmiah bereputasi, tesis, dan buku akademik yang secara langsung membahas tentang konsep akal, *qalb*, dan *nafs* (*jiwa*) dalam Psikologi Islam .Sumber Data Sekunder: Buku-buku referensi, *textbook*, dan karya-karya ulama klasik (misalnya Al-Ghazali) yang membahas landasan filosofis dan spiritual konsep kejiwaan Islam.Untuk memastikan validitas konseptual, literatur yang dijadikan objek kajian dipilih berdasarkan standar berikut:Relevansi Topik: Sumber harus secara eksplisit membahas integrasi konsep akal, *qalb*, dan *jiwa* (atau *nafs*) baik dalam kerangka Psikologi Islam, Filsafat Islam, atau Tasawuf.Reputasi Sumber: Sumber utama (artikel jurnal) diutamakan yang berasal dari jurnal ilmiah terakreditasi, atau memiliki reputasi baik dan terindeks dalam basis data akademik .Tahun Terbit: Literatur yang digunakan mencakup karya-karya klasik (sebagai fondasi) dan karya kontemporer (dalam dua dekade terakhir) untuk menunjukkan perkembangan kajian Psikologi Islam saat ini.Jumlah Literatur: Total literatur yang digunakan adalah 18 sumber (terlampir pada Daftar Pustaka) .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Konsep Akal, Qalb, Dan Jiwa Dipahami Dalam Perspektif Psikologi Islam*

Dalam psikologi Islam, manusia tidak dipahami hanya sebagai makhluk biologis dan psikis seperti dalam psikologi modern, tetapi sebagai makhluk spiritual yang tersusun dari beberapa potensi internal seperti **ruh, akal, qalb, nafs, dan fitrah**. Potensi-potensi ini berperan dalam membimbing manusia memahami realitas, berperilaku, serta menjalankan tujuan hidup sebagai hamba Allah atau biasa disebut dengan *Abdullah*. Unsur-unsur tersebut bukan sekadar sifat bawaan, tetapi merupakan alat pembentukan kepribadian dan jalan manusia mencapai kesempurnaan spiritual.(Zahrah&Fatimah;2025) Oleh karena itu, konsep akal, qalb, dan jiwa harus dipahami sebagai satu kesatuan yang saling terhubung, bukan entitas yang berdiri sendiri. **Konsep Akal dalam Psikologi Islam**

Akal dalam tradisi Islam tidak hanya dimaknai sebagai kemampuan berpikir logis seperti dalam psikologi Barat, tetapi memiliki fungsi spiritual, moral, dan kognitif sekaligus. Akal adalah potensi untuk memahami kebenaran, mengenal Allah, membedakan yang baik dan buruk, serta mengendalikan tindakan.(Purnomo&Azhar;2022) Akal bekerja melalui proses berpikir, tetapi kualitas keputusan yang dihasilkan bergantung pada kejernihan hati (qalb). Dengan kata lain, akal dalam Islam bukan rasio murni yang netral nilai, tetapi terikat pada keimanan dan kebersihan batin.

Akal merupakan instrumen jiwa yang mengarahkan manusia menuju kesadaran moral dan spiritual. Jika akal dipengaruhi hawa nafsu, akal dapat menyesatkan tetapi jika dipandu wahyu, ia menjadi alat menuju kebenaran. Hal ini menunjukkan bahwa akal dalam Islam memiliki fungsi holistik yaitu berpikir, menimbang moral, memahami wahyu, dan mengontrol dorongan jiwa.

### **Konsep Qalb (Qalbu) dalam Psikologi Islam**

Qalb atau hati merupakan salah satu komponen penting dalam struktur psikis manusia menurut Islam. Qalb bukan hanya organ emosional, tetapi pusat spiritual dan pengendali kesadaran. Qalbu adalah tempat pertimbangan nilai, getaran batin, dan pengaruh iman. Dalam banyak pandangan ulama, qalb dipahami sebagai pusat penerimaan wahyu dan hidayah, sehingga kualitas qalb menentukan perilaku manusia. ( Saputra,Rospita&Vivik;2019)

Qalb berfungsi sebagai wadah yang mengarahkan akal, karena suatu keputusan tidak hanya dihasilkan oleh nalar, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi spiritual dalam hati. Apabila qalb bersih, pikiran menjadi jernih. Sebaliknya, qalb yang sakit akibat dosa, trauma, atau dorongan nafsu akan mempengaruhi cara berpikir dan keputusan seseorang. Trauma psikis dalam poligini, bahwa penyembuhan mental bukan hanya membutuhkan terapi psikologis, tetapi juga penyucian hati dan pemberian spiritual agar ketenangan batin tercapai. (Sholekhawati;2024)

Dengan demikian, qalb berperan sebagai pusat moralitas, sumber ketenangan jiwa, dan penentu arah spiritual yang memengaruhi kondisi mental dan emosi.

### Konsep Jiwa (Nafs) dalam Psikologi Islam

Jiwa atau *nafs* merupakan bagian dari diri manusia yang mengandung hasrat, dorongan, dan kecenderungan emosional. Dalam psikologi modern, nafs dapat disetarakan dengan aspek instingtif dan dorongan psikis. Namun Islam memberikan struktur moral pada konsep ini. Perbandingan antara pandangan Al-Ghazali dan Freud, nafs memiliki tingkatan perkembangan mulai dari nafs *ammarah* (mengajak pada keburukan), *lawwamah* (proses muhasabah), hingga *muthmainnah* (jiwa tenang). Al-Ghazali memandang penyucian jiwa sebagai proses spiritual, bukan sekadar terapi kejiwaan seperti pandangan Freud yang lebih psikodinamis dan materialistik.(Muthhar,Khunaini&Iskandar;2023)

Pusat dinamika psikologis yang dipengaruhi akal dan qalb. Jika akal lemah dan qalb gelap, jiwa cenderung mengikuti nafsu rendah, namun jika akal kuat dan qalb bersih, jiwa mencapai ketenangan dan keseimbangan. Pandangan ini memperlihatkan bahwa jiwa bukan entitas pasif, tetapi ruang pergulatan internal yang menentukan kualitas perilaku manusia.

### Hubungan Akal, Qalb, dan Jiwa sebagai Kesatuan Psikologi Islam

Dalam psikologi Islam, akal, qalb, dan jiwa tidak berdiri sendiri. Ketiganya bekerja saling mengatur dan memengaruhi. Hakikat berpikir dalam Islam bukan hanya proses kognitif, tetapi proses spiritual dan moral yang menghubungkan akal dengan qalb sebagai pusat nilai. Akal menghasilkan pengetahuan, qalb memurnikan orientasi moral, dan jiwa menentukan bagaimana pengetahuan tersebut diwujudkan dalam tindakan. ( Hafizallah,Zayadi&Nurshafa;2024) Struktur relasional tersebut dapat disederhanakan sebagai berikut:

**Table : 1 Struktur relasional tersebut dapat disederhanakan**

Unsur	Fungsi Utama	Dampak Psikologis
Akal	Berpikir, menganalisis, memahami kebenaran	Membentuk kesadaran rasional
Qalb	Pusat nilai, spiritualitas, moral	Menentukan kejernihan batin & arah keputusan
Jiwa (Nafs)	Dorongan psikologis dan emosi	endorong tindakan baik atau buruk

Apabila ketiganya seimbang, manusia mencapai kondisi mental dan spiritual yang sehat. Tetapi ketidakseimbangan, misalnya dominasi nafsu atau qalb yang gelap, dapat melahirkan stres, gelisah, dan perilaku destruktif.

## *Hubungan Fungsional Antara Akal, Qalb, Dan Jiwa Dalam Membentuk Proses Kognitif Dan Pengambilan Keputusan Manusia Menurut Tradisi Pemikiran Islam*

Dalam perspektif psikologi Islam, proses berpikir dan pengambilan keputusan tidak hanya dipahami sebagai aktivitas mental yang bersumber dari otak atau rasionalitas semata, tetapi sebagai hasil kerja bersama antara **akal, qalb, dan jiwa (nafs)**. Ketiga unsur ini membentuk sistem internal yang mengatur cara manusia menafsirkan informasi, merespon pengalaman, serta menentukan tindakan moral. Hal ini berbeda dengan psikologi Barat yang cenderung memisahkan aspek kognitif, emosional, dan spiritual dalam Islam, seluruh aspek itu menyatu dalam kerangka teologis dan moral yang menempatkan manusia sebagai makhluk bertanggung jawab di hadapan Allah (Zahrah&Fatimah;2025)

### **Akal sebagai Penggerak Penalaran dan Evaluasi Kognitif**

Akal berfungsi sebagai instrumen berpikir, memahami, dan menganalisis informasi. Akal tidak hanya untuk menalar logika dunia, tetapi juga untuk mengenali kebenaran Ilahi. Karena itu, proses kognitif dalam Islam bukanlah netral, namun akal diarahkan untuk mencari makna, hikmah, dan petunjuk. Akal bertugas mengarahkan jiwa untuk memilih kebaikan, bukan sekadar membuat keputusan efektif atau pragmatis. (Fauzi, Zulfa&Shalahudin;2024) Ini menjadikan akal sebagai pemandu moral, bukan hanya penganalisis data. Namun, akal tidak bekerja sendirian. Kualitas keputusan akal sangat dipengaruhi oleh kondisi qalb yang menjadi pusat nilai dan spiritualitas

### **Qalb sebagai Pengontrol Moral dan Sumber Kesadaran Spiritual**

Qalb (hati) berperan sebagai pusat kepekaan moral, intuisi, dan penerimaan hidayah. Qalbu menentukan bening tidaknya persepsi manusia terhadap realitas. Misalnya, seseorang dapat berpikir cerdas secara intelektual tetapi tidak menghasilkan keputusan yang benar secara etis jika qalb-nya kotor oleh iri, sombong, atau trauma emosional. (Saputra, Rospita&Vivik;2019) Qalb yang bersih memperkuat fungsi akal dan menenangkan jiwa, sedangkan qalb yang rusak justru mengaburkan penilaian rasional.

Dalam konteks trauma psikis dimana penyembuhan tidak hanya melalui rekonstruksi kognitif tetapi juga penataan spiritual di dalam qalb, yang kemudian mempengaruhi cara seseorang memaknai pengalaman traumatis dan membuat keputusan hidup selanjutnya. Dengan demikian, qalb berfungsi sebagai penyaring moral dan etika dari keputusan yang diproses oleh akal.

### **Jiwa (Nafs) sebagai Penggerak Perilaku dan Emosi**

Jiwa atau nafs mengandung dorongan, emosi, dan kecenderungan perilaku. Jiwa bergerak berdasarkan rangsangan internal dan eksternal serta dapat mendorong tindakan positif atau negatif. Jiwa memiliki tingkatan moral, dari nafs *ammarah* (cenderung buruk), *lawwamah* (dalam pergulatan), hingga *muthmainnah* (tenang). Kondisi jiwa sangat menentukan bagaimana seseorang

menerjemahkan pikiran rasional ke dalam tindakan nyata. (Muthhar,Khunaini&Iskandar;2023)

Dengan kata lain, akal menghasilkan keputusan, qalb memberikan orientasi moral, sedangkan jiwa mengeksekusi dalam bentuk amalan atau perilaku.

Tradisi Islam memandang ketiga unsur ini sebagai sistem yang bekerja serentak. Hubungan fungsional mereka dapat dijelaskan dalam alur dimana akal mengolah informasi dan merumuskan keputusan, Qalb memberi orientasi nilai, menentukan apakah keputusan itu mendekatkan kepada kebaikan atau tidak, sedangkan Jiwa menjalankan keputusan menjadi perilaku nyata, dipengaruhi dorongan dan emosi. Jika salah satu unsur terganggu, keputusan menjadi tidak seimbang. Proses berpikir dalam Islam adalah kesatuan rasional-spiritual, bukan hanya aktivitas mental. gangguan mental sering muncul akibat ketidakharmonisan unsur ini, seperti trauma emosional yang mengganggu kejernihan qalb sehingga keputusan tidak lagi dipandu nilai spiritual. Sebaliknya, ketika ketiga aspek seimbang, seseorang memiliki pola berpikir jernih, berakhlak, dan stabil secara emosional.

### *Konsep-Konsep Kejiwaan Islam Tersebut Dibandingkan Atau Dipetakan Dengan Teori Psikologi Modern, Khususnya Dalam Aspek Kognitif Dan Kesehatan Mental*

Konsep kejiwaan dalam Islam pada dasarnya melihat manusia sebagai makhluk utuh yang terdiri dari unsur fisik, akal, nafs, dan ruh. Unsur-unsur ini bekerja secara terpadu untuk membentuk kesadaran, perilaku, dan kesehatan jiwa. Jika dibandingkan dengan psikologi modern, terutama dalam aspek kognitif, Islam menempatkan *akal* bukan hanya sebagai pusat berpikir dan pengambilan keputusan, tetapi juga sebagai alat untuk mengenal Tuhan dan membedakan kebenaran moral. Sementara itu, psikologi kognitif modern memandang fungsi berpikir sebagai proses mental yang melibatkan persepsi, memori, penalaran, dan pemecahan masalah tanpa memasukkan dimensi spiritual.(Fauzi,Zulfa,Shalahudin&Amri;2024) Dengan kata lain, teori kognitif modern bersifat empiris dan berfokus pada mekanisme mental yang dapat diamati, sedangkan Islam melihat akal sebagai bagian dari kewajiban moral dan spiritual manusia untuk mencapai kesempurnaan diri (*tazkiyah an-nafs*).

Dalam aspek kesehatan mental, Islam memperkenalkan konsep *nafs*, *qalb*, dan *ruh* sebagai struktur yang saling berkaitan. *Nafs* berkaitan dengan dorongan emosional dan kecenderungan hawa nafsu baik positif maupun negatif. *Qalb* berfungsi sebagai pusat spiritual dan moral yang menentukan kejernihan batin, sementara *ruh* merupakan unsur ilahiah yang menghubungkan manusia dengan Tuhan. Sebaliknya, psikologi modern misalnya dalam pendekatan klinis dan psikoanalitis memahami kesehatan mental melalui keseimbangan fungsi psikis seperti emosi, perilaku, kepribadian, dan interaksi sosial. Konsep seperti *id*, *ego*, dan *superego* dalam psikoanalisis memiliki kemiripan struktural dengan pembagian *nafs*, *akal*, dan

qalb, namun psikologi modern tidak mengaitkannya dengan aspek transendental atau ibadah.

Selanjutnya, dalam terapi dan penyembuhan mental, Islam mendorong pendekatan spiritual seperti zikir, doa, shalat, dan muhasabah sebagai sarana menenangkan jiwa dan menguatkan kontrol diri. Pendekatan ini menekankan proses penyucian hati dan pengendalian hawa nafsu sebagai jalan menuju stabilitas emosional. Di sisi lain, psikologi modern menggunakan metode seperti terapi kognitif-perilaku (CBT), psikoedukasi, konseling trauma, dan intervensi farmakologis untuk memperbaiki pola pikir dan perilaku. Meskipun keduanya berbeda pendekatan, terdapat titik temu penting: baik Islam maupun psikologi modern sama-sama menekankan pentingnya pola pikir positif, kemampuan refleksi diri, pengelolaan emosi, dan hubungan sosial yang sehat sebagai penopang kesehatan mental. (Hikmah, Nurul. 2002)

Secara keseluruhan, pemetaan konsep kejiwaan Islam dan teori psikologi modern menunjukkan bahwa keduanya dapat saling melengkapi. Psikologi modern membantu memahami gejala dan mekanisme psikologis secara ilmiah dan terukur, sedangkan Islam memberikan dimensi spiritual dan tujuan hidup yang lebih transendental. Integrasi keduanya dapat menjadi pendekatan yang lebih holistik dalam membentuk kesehatan mental manusia, terutama dalam konteks masyarakat beragama.

### ***Faktor Yang Mempengaruhi Optimalisasi Fungsi Akal Dan Qalb Dalam Membentuk Kondisi Jiwa Yang Sehat Secara Spiritual Dan Psikologis***

Dalam perspektif psikologi Islam, akal dan qalb bukan hanya organ kognitif dan afektif, tetapi dua pusat kesadaran manusia yang saling melengkapi dalam proses pencarian kebenaran, pengendalian diri, dan pembentukan kepribadian spiritual. Akal berfungsi untuk menalar, mengolah informasi, memahami realitas, serta menjadi landasan tindakan moral. Sedangkan qalb berperan sebagai pusat kesadaran spiritual, penerima ilham, penentu keikhlasan, serta wadah nilai moral dan iman. Ketika keduanya berfungsi optimal, manusia mampu mencapai kondisi jiwa yang seimbang dalam istilah tasawuf disebut *an-nafs al-muthmainnah* yakni jiwa yang tenram, stabil, dan terarah kepada Tuhan.(Zahrah, Fatimah. 2025) Namun, fungsi akal dan qalb tidak bekerja secara otomatis sehingga terdapat berbagai faktor yang memengaruhi keduanya baik secara internal maupun eksternal.

Secara internal, kebersihan jiwa dan pengendalian nafs (dorongan instingtif) merupakan faktor dasar. Al-Ghazali menjelaskan bahwa qalb dapat mengalami penyakit spiritual seperti riya, dengki, sombong, cinta dunia, dan marah berlebih yang menghalangi fungsi akal dalam menilai kebenaran secara objektif.(Fauzi,Zulfa&ShalahudinAmri;2024) Jiwa yang dikuasai nafs ammarah yakni jiwa yang condong pada perilaku impulsif dan egoistik cenderung membuat akal menjadi pemberan logis atas keinginan nafs, bukan alat kontrol moral. Sebaliknya, jiwa yang bersih melalui tazkiyatun nafs, muhasabah diri, dan latihan spiritual akan membuka qalb sehingga mampu

menerima cahaya petunjuk dan menuntun akal mengambil keputusan yang bijak. Dengan kata lain, kesehatan spiritual adalah syarat utama kejernihan berpikir.

Selain itu, stabilitas emosi dan kondisi psikologis juga memengaruhi fungsi kognitif dalam Islam. Trauma, kecemasan, dan tekanan sosial dapat melemahkan kesadaran qalb dan membuat akal sulit fokus mencari solusi rasional.(Sholekhawati;2024) Hal ini sejalan dengan temuan dalam psikologi modern yang mengaitkan stres kronis dengan penurunan fungsi prefrontal cortex yang berperan dalam pengambilan keputusan dan kontrol diri. Dengan demikian, Islam dan psikologi modern sama-sama memandang keseimbangan emosional sebagai fondasi kesehatan mental dan kognitif.

Faktor eksternal juga berperan signifikan. Lingkungan sosial, budaya, dan informasi menentukan arah perkembangan akal dan qalb. Lingkungan yang menormalisasi hedonisme, konsumerisme, dan kompetisi egoistik dapat membentuk distorsi nilai sehingga akal digunakan untuk mengejar kepentingan duniawi, sementara qalb kehilangan kepekaan spiritual. Sebaliknya, lingkungan yang mendukung nilai pengetahuan, adab, dan keimanan misalnya keluarga religius, komunitas ilmiah, dan pendidikan Islam menjadi ruang yang menumbuhkan integritas moral, kecerdasan spiritual, dan pengendalian diri.( Hafizallah,Zayadi&Nurshafa;2024) Dalam konteks pendidikan, kurikulum yang hanya menekankan aspek kognitif tanpa spiritualitas berpotensi menghasilkan individu cerdas namun kehilangan orientasi moral; sedangkan integrasi ilmu dan iman membantu membentuk kesehatan jiwa yang menyeluruh.

Faktor berikutnya adalah praktik ibadah dan disiplin spiritual. Dalam Islam, ibadah bukan aktivitas ritual semata, tetapi terapi psikologis yang memiliki fungsi menyucikan jiwa dan menata kesadaran. Shalat menenangkan emosi dan menata struktur berpikir, zikir menghilangkan kecemasan dan memperkuat fokus batin, dan tilawah Al-Qur'an memberikan stimulus kognitif sekaligus spiritual yang membimbing keputusan moral. Ketika hubungan spiritual lemah, qalb menjadi gelap (*qalb maridh*) dan akal mudah terpengaruh logika sesat, manipulasi sosial, dan dorongan nafs. (Saputra,Rospita&Vivik;2019)Artinya,pembinaan spiritual merupakan fondasi kesehatan mental dalam Islam.

Selain aspek spiritual, Islam juga mengakui peran biologis dan kesehatan fisik. Tubuh adalah wadah jiwa; kelelahan, kurang gizi, gangguan hormon, dan kurang tidur dapat melemahkan konsentrasi, memicu emosi negatif, dan menurunkan kemampuan refleksi. Nabi Muhammad SAW mengajarkan keseimbangan antara makan, tidur, aktivitas, dan ibadah sebagai bentuk *riyadhhah* (latihan jiwa). Pengetahuan ini sejalan dengan temuan psikologi modern tentang hubungan antara ritme biologis, kesehatan neurokognitif, dan stabilitas mental. (Sholekhawati;2024) Dengan demikian, menjaga tubuh dengan baik juga merupakan bagian dari menjaga fungsi akal dan qalb.

Optimalisasi fungsi akal dan qalb memerlukan pendekatan holistik yang mencakup dimensi spiritual, emosional, moral, sosial, dan biologis. Islam tidak memisahkan iman dari akal, atau agama dari kesehatan mental; keduanya dipadukan dalam sistem pembentukan manusia yang utuh. Dengan demikian, kesehatan jiwa dalam Islam bukan hanya bebas dari gangguan mental, tetapi keadaan harmoni kognitif dan spiritual yang mengarahkan manusia pada makna, kebijaksanaan, dan kedekatan kepada Allah.

### *Implikasi Pemahaman Integratif Tentang Akal, Qalb, Dan Jiwa Bagi Pengembangan Intervensi Psikologi, Pendidikan, Dan Konseling Dalam Konteks Masyarakat Muslim Kontemporer*

Pemahaman integratif mengenai akal, qalb, dan jiwa dalam perspektif Islam memiliki implikasi penting bagi pengembangan pendekatan psikologi, pendidikan, dan konseling di masyarakat Muslim masa kini. Dalam Islam, manusia dipandang sebagai makhluk yang memiliki kesatuan aspek rasional (akal), spiritual-afektif (qalb), serta dinamika batin yang kompleks (jiwa/nafs). Karena itu, intervensi psikologis tidak dapat hanya berfokus pada aspek kognitif sebagaimana pendekatan psikologi modern Barat, namun harus mempertimbangkan unsur spiritual yang menuntun nilai moral, orientasi hidup, serta ketenangan batin. Psikologi Islam harus mengintegrasikan fungsi akal, qalb, dan ruh sebagai struktur kesadaran manusia agar intervensi tidak bersifat parsial, tetapi holistik. (Purnomo&Azhar;2022)

Dalam bidang psikologi klinis dan kesehatan mental, pendekatan integratif ini dapat menghasilkan model terapi yang tidak hanya menyembuhkan gejala psikologis tetapi juga memulihkan relasi spiritual seseorang dengan Tuhan. Misalnya, individu yang mengalami kecemasan tidak hanya diberi teknik kognitif seperti restrukturisasi pikiran, tetapi juga latihan spiritual seperti zikir, muraja'ah ayat yang menenangkan, dan muhasabah diri sebagai sarana pembersihan qalb. Trauma psikis dalam konteks poligini tidak hanya membutuhkan intervensi kognitif tetapi juga pemulihan nilai, makna, dan kebersihan hati. Dengan demikian, intervensi psikologis berbasis Islam dapat menjawab kebutuhan masyarakat Muslim yang menghendaki penanganan mental sesuai nilai keyakinan mereka.

Dalam konteks pendidikan, memahami relasi akal, qalb, dan jiwa mendorong pengembangan kurikulum yang tidak berfokus pada kecerdasan intelektual semata, tetapi juga kecerdasan spiritual dan moral. Pendidikan tidak hanya berperan mentransfer ilmu, tetapi membentuk karakter, etika, dan kematangan batin peserta didik. Potensi akal, qalb, dan fitrah merupakan bekal manusia sebagai 'abdullah (hamba Allah), sehingga pendidikan harus membantu mengoptimalkan ketiga potensi tersebut.(Zahrah&Fatimah;2025) Implementasinya dapat berupa pembelajaran yang mengaitkan ilmu dengan nilai tauhid, refleksi diri, pendidikan akhlak berbasis pengalaman spiritual, serta kegiatan literasi Al-Qur'an yang menyentuh aspek kognitif sekaligus

emosional. Dengan demikian, pendidikan Islam menjadi sarana pembentukan manusia berilmu sekaligus berkarakter.

Dalam bidang konseling dan bimbingan, integrasi konsep akal dan qalb memungkinkan pendekatan konseling yang memadukan rasionalitas, empati, dan pembersihan hati. Konselor tidak hanya berperan memberikan nasihat logis, tetapi juga membantu klien mengolah emosi, memperbaiki niat, dan mengenali penyakit hati seperti dengki, marah, atau kecanduan dunia yang dapat menjadi akar masalah psikologis. Perspektif ini sejalan dengan gagasan Al-Ghazali bahwa penyimpangan moral sering berakar dari dominasi nafs dan qalb yang sakit sehingga akal terpaksa menjadi pemberanakan perilaku yang destruktif. ( Fauzi,Zulfa&Shalahudin Amri;2024) Dengan demikian, konseling berbasis Islam mengarahkan klien bukan hanya pada solusi praktis, tetapi pada transformasi diri yang lebih mendasar.

Dalam konteks masyarakat modern yang serba digital, integrasi ini juga berfungsi sebagai filter budaya. Paparan media sosial, arus informasi global, dan budaya materialistik dapat mengganggu kesehatan jiwa apabila tidak diimbangi kesadaran spiritual. Maka, pemahaman akal, qalb, dan jiwa dapat menjadi dasar moderasi penggunaan teknologi, penguatan etika digital, serta pembentukan kesadaran diri agar manusia tidak dikendalikan algoritma dan impuls emosional. Ini relevan terutama dalam isu kecemasan sosial, krisis identitas, dan tekanan hidup modern yang banyak dialami generasi muda Muslim. (Hardiansyah&Nur;2023)

Dengan demikian, pendekatan integratif terhadap akal, qalb, dan jiwa bukan hanya konsep teoretis, tetapi fondasi bagi praktik pendidikan, psikoterapi, dan konseling yang responsif terhadap kebutuhan spiritual dan psikologis masyarakat Muslim. Pendekatan ini melahirkan model pengembangan manusia yang tidak hanya sehat secara mental, tetapi juga matang secara spiritual, etis, dan intelektual sejalan dengan tujuan Islam memanusiakan manusia sebagai makhluk berakal dan beriman

## SIMPULAN

Pemahaman tentang akal, qalb, dan jiwa dalam perspektif Islam menunjukkan bahwa manusia dipandang sebagai makhluk holistik yang memiliki dimensi rasional, spiritual, dan moral yang saling terintegrasi. Akal berfungsi sebagai pusat penalaran, analisis, dan pengambilan keputusan, qalb menjadi pusat spiritualitas, nilai, dan kesadaran batin, sedangkan jiwa (nafs) menjadi ruang dinamika psikologis yang dapat bergerak antara kecenderungan negatif maupun kesalahan tergantung proses penyucian diri. Pemikiran ulama klasik seperti Al-Ghazali serta kajian kontemporer menegaskan bahwa kesehatan mental dalam Islam bukan sekadar ketiadaan gangguan psikis, tetapi kondisi keseimbangan antara akal yang jernih, qalb yang bersih, dan jiwa yang tenang (*an-nafs al-muthmainnah*). Dalam hubungan fungsionalnya, akal dan qalb bukan entitas terpisah, melainkan dua mekanisme yang saling menuntun. Qalb menentukan orientasi moral dan spiritual, sementara akal menerjemahkannya menjadi keputusan rasional. Ketika qalb

terpengaruh sifat negatif seperti hasad, sompong, dan cinta dunia, akal kehilangan kejernihannya dan menjadi alat pemberanakan perilaku destruktif. Sebaliknya, qalb yang bersih dan terhubung dengan nilai tauhid akan menuntun akal untuk berpikir proporsional, bijak, dan etis. Pemahaman ini memperlihatkan bahwa penyelesaian masalah psikologis dalam Islam tidak hanya melalui intervensi kognitif, tetapi juga pembersihan batin dan pengelolaan dorongan nafs secara spiritual. Jika dibandingkan dengan psikologi modern, konsep-konsep kejiwaan Islam memiliki titik temu terutama dalam aspek kognitif dan pengendalian perilaku, namun Islam menambahkan dimensi transendental yang tidak dijangkau pendekatan sekuler. Psikologi kognitif modern menekankan restrukturisasi pikiran, terapi perilaku, dan pemrosesan informasi, sedangkan Islam mengaitkannya dengan nilai ilahiah, akhlak, dan orientasi akhirat. Karena itu, pendekatan integratif diperlukan agar intervensi terhadap kesehatan mental masyarakat Muslim tidak kehilangan dasar teologis dan spiritualnya.

Faktor-faktor yang memengaruhi optimalisasi fungsi akal dan qalb meliputi kebersihan hati, pengendalian nafs, lingkungan sosial yang mendukung nilai keimanan dan ilmu, kesehatan fisik, stabilitas emosi, serta praktik ibadah seperti shalat, zikir, dan muhasabah. Faktor-faktor tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam Islam bersifat holistik, mencakup aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual secara bersamaan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Fauzi, R Zulfa., Shalahudin, R Amri. 2024. Korelasi Akal Dan Jiwa Dalam Perspektif Al-Ghazali. *Qolamuna: Keislaman, Pendidikan, Literasi dan Humaniora*. 1(1)
- Hafizallah, Y dan Husin, S. 2019. Psikologi Islam Sejarah, Tokoh, & Masa Depan. *PSYCHOSOPHIA: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*. Vol. 1, No. 1
- Hafizallah, Y, Zayadi dan Nurshafa, A. 2024. Hakikat Berpikir dalam Perspektif Psikologi Islam. *Tawshiyah: Jurnal Sosial Keagamaan dan Pendidikan Islam*. Vol. 19, No. 1
- Hardiansyah, Nur. 2023. Konsep memahami roh, akal, nafsu, dan hati. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*. Volume 1, Issue 2. pp. 370-378
- Hikmah, Nurul. 2002. Kecerdasan Akal Dan Kalbu Dalam Islam Konsep Berpikir dalam Islam (Telaah Terhadap Kecerdasan Akal dan Kecerdasan Kalbu dalam Islam). *Bait Qur'any Multimedia*
- Muthhar, A., Khunaini, F dan Iskandar, M. 2023. Konsep Jiwa Menurut Al-Ghazali Dan Sigmund Freud (Studi Komparatif tentang Psikologi Pendidikan Islam). *JPIK* Vol. 6 No. 2: 407-427
- Purnomo, H dan Azhar, M. 2022. Psikologi Islam. Penerbit K-Media Yogyakarta
- Saputra, A., Rospita, M dan Vivik, S. 2019. Qalbu Dalam Kajian Psikologi Islam. *Al-Fikra: Jurnal Ilmiah Keislaman*, Vol. 18, No. 1 : 37-51

Sholekhawati. 2024. Perspektif Al-Qur'an Tentang Kesehatan Mental Terhadap Trauma Psikis Dalam Praktik Poligini. Magister Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Konsentrasi Ilmu Tafsir Universitas Ptiq Jakarta

Zahrah, Fatimah. 2025. Ruh, Nafs, Akal, Qolb, Fitrah Sebagai Potensi Dalam Membekali Manusia Sebagai Abdullah. JIPDAS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar Volume 3 (3). Hlm. 100-106