



Menyeimbangkan Unsur Manusia: Strategi Psikologis Mengelola Fitrah di Era Modern

Ayu Rahmatunnisa^{1*}, Hafizul Husni², Erta Lusiani³, Nabella Salsa Mulyana⁴, Nila Mayasari⁵, Santri Agustina⁶

¹⁻⁶STIT YPI Lahat, Indonesia

Email: ayurahmatunnisa941@gmail.com¹, hafizulhusni1@gmail.com², ertalusiani12@gmail.com³, nabilaela123oppo@gmail.com⁴, nilamayasari2019@gmail.com⁵, agustustinasantri@gmail.com⁶

*Penulis Korespondensi: ayurahmatunnisa941@gmail.com

Abstract. *The modern era presents complex challenges including digital hyperconnectivity, materialism, and meaning crisis that threaten the balance of human fitrah and increase the prevalence of mental health disorders. This study aims to formulate fitrah-based psychological strategies to manage these contemporary challenges. The method used is a qualitative-narrative literature review with sources searched through Google Scholar from 2020-2026. Results show that fitrah disturbances manifest through existential anxiety, digital depression, and existential vacuum. Effective psychological strategies include: (1) muraqabah (spiritual-based mindfulness) to enhance emotional regulation and inner peace; (2) tauhid-based cognitive reframing and tawakkul to transform cognitive distortions into husnuzhan (positive thinking) perspectives; and (3) tazkiyatun nafs as a holistic self-development framework toward insan kamil (perfect human). The proposed integrative model emphasizes the importance of multidimensional balance between spiritual, cognitive, emotional, and social aspects. The study concludes that Islamic psychology approaches integrating spiritual dimensions are more effective in addressing modern existential crises than conventional approaches. This research provides theoretical contributions to the development of Islamic psychology and practical implications for clinicians and educators in building fitrah-based mental resilience.*

Keywords: *Fitrah; Human Fitrah; Islamic Psychology; Mental Health; Tazkiyatun Nafs.*

Abstrak. Era modern menghadirkan tantangan kompleks berupa hiperkonektivitas digital, materialisme, dan krisis makna yang mengancam keseimbangan fitrah manusia serta meningkatkan prevalensi gangguan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan merumuskan strategi psikologis berbasis fitrah untuk mengelola tantangan kontemporer tersebut. Metode yang digunakan adalah kajian literatur kualitatif-naratif dengan penelusuran sumber melalui Google Scholar pada rentang tahun 2020-2026. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gangguan terhadap fitrah termanifestasi melalui kecemasan eksistensial, depresi digital, dan kekosongan makna (*existential vacuum*). Strategi psikologis yang efektif meliputi: (1) *muraqabah* (*mindfulness* berbasis spiritual) untuk meningkatkan regulasi emosi dan ketenangan batin; (2) *reframing* kognitif berbasis tauhid dan *tawakkul* untuk mengubah distorsi kognitif menjadi perspektif *husnuzhan*; dan (3) *tazkiyatun nafs* sebagai kerangka pengembangan diri holistik menuju *insan kamil*. Model integratif yang diusulkan menekankan pentingnya keseimbangan multidimensional antara aspek spiritual, kognitif, emosional, dan sosial. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan psikologi Islam yang mengintegrasikan dimensi spiritual lebih efektif dalam mengatasi krisis eksistensial modern dibandingkan pendekatan konvensional. Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan psikologi Islam dan implikasi praktis bagi klinisi serta pendidik dalam membangun ketahanan mental berbasis fitrah.

Kata kunci: Fitrah; Fitrah Manusia; Kesehatan Mental; Psikologi Islam; Tazkiyatun Nafs.

1. LATAR BELAKANG

Dalam perspektif psikologi Islam, fitrah didefinisikan secara operasional sebagai disposisi bawaan manusia yang suci, dinamis, dan secara intrinsik terarah pada pengenalan terhadap Tuhan (*tauhid*) serta kebaikan (Pathurahman & Hidayat, 2022). Konsep ini membedakan psikologi Islam dari paradigma Barat yang sering memandang manusia sebagai tabula rasa atau netral secara etis. Fitrah bukan sekadar potensi pasif, melainkan "keadaan alami" (*natural state of being*) yang mencakup dimensi spiritual, kognitif, dan fisik yang

terintegrasi, yang berfungsi sebagai fondasi utama bagi aktualisasi diri manusia menuju kesempurnaan (*insan kamil*) (Elawati et al., 2023; Sassi, 2023). Namun, di era modern, ekspresi dan keseimbangan fitrah menghadapi gangguan sistemik yang kompleks. Fenomena hiperkonektivitas digital, konsumerisme, dan sekularisasi telah menggeser orientasi manusia dari internal-spiritual menuju validasi eksternal-material (Allayarova et al., 2023; Younas & Zeng, 2024). Transformasi ini tidak hanya mereduksi komunikasi menjadi interaksi yang superfisial, tetapi juga memicu disorientasi moral dan krisis spiritual, di mana individu semakin terjebak dalam bentuk religiusitas yang terfragmentasi dan kehilangan substansi transendentalnya (Bognár, 2024; Chiappini et al., 2025).

Dampak psikologis dari terganggunya fitrah ini termanifestasi secara nyata melalui peningkatan prevalensi gangguan kesehatan mental kontemporer, seperti kecemasan, depresi, dan kekosongan eksistensial (*existential vacuum*). Ketika dimensi spiritual diabaikan, individu kehilangan "jangkar" makna hidup, sehingga rentan terhadap frustrasi eksistensial yang berujung pada apati dan perilaku kompensasi yang merusak (Alturkestani et al., 2024; Botîlcă, 2024). Pendekatan psikologi konvensional yang bersifat antroposentris sering kali gagal mengatasi akar permasalahan ini karena mengabaikan dimensi *noetik* dan spiritual yang merupakan hakikat dari fitrah manusia itu sendiri (Alencar & Freitas, 2023; Neagu, 2024).

Oleh karena itu, diperlukan strategi psikologis yang secara spesifik dirancang untuk mengelola, memelihara, dan menyeimbangkan fitrah di tengah arus modernitas. Integrasi antara prinsip psikologi modern dan spiritualitas Islam menawarkan kerangka kerja yang komprehensif, seperti penerapan *mindfulness* berbasis spiritual (*muraqabah*), *reframing* kognitif berbasis tauhid, dan regulasi emosi melalui mekanisme *dzikir* dan *tawakkul* (Malik, 2026; Othman & Ong, 2023). Strategi-strategi ini tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme koping (*coping mechanism*), tetapi juga sebagai proses *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) yang mengembalikan individu pada kondisi fitrahnya yang seimbang dan resilien (Bensaid et al., 2021; Zulkipli et al., 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk merumuskan dan menganalisis strategi psikologis integratif dalam mengelola fitrah sebagai respons terhadap tantangan era modern. Melalui pendekatan sintesis literatur yang sistematis, tulisan ini akan menguraikan bagaimana konsep fitrah dapat dioperasionalkan dalam intervensi kesehatan mental yang holistik. Signifikansi penelitian ini terletak pada kontribusinya dalam memperkaya khazanah psikologi Islam yang aplikatif, serta memberikan panduan praktis bagi klinisi, pendidik, dan masyarakat dalam membangun ketahanan mental yang berakar pada nilai-nilai spiritual yang autentik.

2. KAJIAN TEORITIS

Konsep Fitrah sebagai Konstruksi Fundamental Psikologi Islam

Dalam epistemologi psikologi Islam, fitrah didefinisikan sebagai disposisi bawaan (*innate disposition*) manusia yang suci, dinamis, dan secara intrinsik terarah pada pengenalan terhadap Tuhan (*tauhid*) serta kebaikan (Arroisi et al., 2022; Pathurahman & Hidayat, 2022). Berbeda dengan paradigma psikologi Barat klasik—seperti psikoanalisis Freud yang memandang manusia memiliki dorongan destruktif bawaan, atau behaviorisme yang memandang manusia sebagai tabula rasa (lembaran kosong)—fitrah menegaskan bahwa manusia lahir dengan "pola ilahi" (*natural state of being*) yang telah terprogram untuk mengakui keberadaan Pencipta (Elawati et al., 2023; Sassi, 2023).

Al-Attas membedakan konsep ini dari "kecenderungan alami" (*natural tendency*) dalam psikologi humanistik (seperti aktualisasi diri Maslow atau Rogers). Jika humanisme menyerahkan aktualisasi diri pada subjektivitas individu yang antroposentris, fitrah dalam Islam bersifat teosentris, di mana dorongan dasar manusia adalah untuk mengabdikan dan menyembah Tuhan. Fitrah bersifat multidimensional, mencakup aspek spiritual (*ruh*), kognitif (*'aql*), dan emosional (*qalb*), yang memerlukan pengembangan sadar melalui pendidikan dan lingkungan agar tidak mengalami distorsi (Younas & Zeng, 2024; Yusuf, 2021).

Dinamika dan Ancaman terhadap Fitrah di Era Modern

Ekspresi fitrah di era kontemporer menghadapi gangguan sistemik yang kompleks akibat transformasi sosio-teknologis. Pertama, hiperkonektivitas digital telah mengubah ruang sosial menjadi ranah interaksi yang superfisial dan fungsional. Fenomena "depresi digital" (*digital depression*) muncul akibat paparan berlebihan terhadap media sosial, yang memicu perbandingan sosial, *cyberbullying*, dan isolasi sosial, sehingga mereduksi ketenangan batin (*sakinah*) yang merupakan kondisi alami fitrah (Babakhova et al., 2023; Chiappini et al., 2025).

Kedua, materialisme dan sekularisasi yang menyertai modernitas telah menggeser sumber makna hidup dari internal-spiritual ke eksternal-konsumtif. Hal ini memicu apa yang oleh Viktor Frankl disebut sebagai *existential vacuum* (kekosongan eksistensial), yaitu keadaan apati dan kekosongan batin akibat hilangnya nilai-nilai tradisional dan orientasi transendental (Alturkestani et al., 2024; Botîlcă, 2024). Ketika individu kehilangan "jangkar" spiritual, mereka rentan terhadap krisis makna, yang secara empiris berkorelasi tinggi dengan peningkatan prevalensi kecemasan, depresi, dan gangguan penyesuaian diri (Alencar & Freitas, 2023; Neagu, 2024). Gangguan-gangguan ini pada hakikatnya merupakan manifestasi dari terdesaknya fitrah oleh pengaruh lingkungan (*mu'thirat*) yang tidak kondusif.

Strategi Psikologis Berbasis Fitrah untuk Pengelolaan Diri

Untuk menyeimbangkan kembali unsur manusia di tengah tekanan modern, psikologi Islam menawarkan strategi intervensi yang mengintegrasikan dimensi spiritual dengan mekanisme psikologis kontemporer. Tiga strategi utama yang teridentifikasi dalam literatur terkini adalah:

***Spiritual Mindfulness* (Muraqabah)**

Muraqabah adalah praktik meditatif sufistik yang diadaptasi sebagai teknik *mindfulness* berbasis Islam. Berbeda dengan *mindfulness* sekuler yang berfokus pada kesadaran tanpa penilaian (*non-judgmental awareness*), *muraqabah* menambahkan dimensi kesadaran akan kehadiran dan pengawasan Allah (*ihsan*) (Malik, 2026). Praktik ini melatih individu untuk hidup di momen saat ini (*here and now*) sambil menjaga koneksi batin dengan Sang Pencipta melalui *dzikir* (peringatan Allah). Studi menunjukkan bahwa integrasi *muraqabah* secara signifikan meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi reaktivitas terhadap stres dibandingkan dengan teknik relaksasi konvensional (Bensaid et al., 2021; Malik, 2026).

***Cognitive Reframing* Berbasis Tauhid**

Strategi ini merupakan adaptasi dari *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang dibingkai dalam *worldview* Islam. *Reframing* kognitif berbasis tauhid mengajarkan individu untuk mengubah distorsi kognitif (seperti *catastrophizing* atau perasaan tidak berdaya) menjadi perspektif *husnuzhan* (berprasangka baik) kepada Allah dan penerimaan aktif terhadap qada dan qadar (takdir) (Othman & Ong, 2023; Zulkipli et al., 2022). Konsep *tawakkul* (penyerahan diri setelah berikhtiar) berfungsi sebagai mekanisme koping religius positif yang efektif dalam menurunkan gejala kecemasan dan depresi, karena mengalihkan beban kontrol mutlak dari diri manusia kepada Tuhan Yang Maha Kuasa (Othman & Ong, 2023).

***Tazkiyatun Nafs* sebagai Kerangka Regulasi Perilaku**

Tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) menawarkan kerangka kerja bertahap untuk modifikasi perilaku dan pengembangan diri, yang sejajar dengan konsep aktualisasi diri namun berorientasi pada insan kamil. Proses ini mencakup tiga fase: (1) *Takhalli* (pembersihan diri dari sifat-sifat tercela dan gangguan kognitif-emosional), (2) *Tahalli* (pengisian diri dengan sifat-sifat terpuji dan kebajikan), dan (3) *Tajalli* (tercapainya pencerahan spiritual dan keseimbangan psikis) (Bensaid et al., 2021; Zafran, 2022). Dalam konteks klinis, pendekatan ini membantu individu mengenali dan mengelola dorongan *nafs al-ammara* (jiwa yang menyuruh pada keburukan) melalui disiplin ibadah dan refleksi diri (*muhasabah*).

Sintesis Kerangka Konseptual

Berdasarkan tinjauan teoretis di atas, pengelolaan fitrah di era modern tidak dapat dilakukan dengan pendekatan yang bersifat parsial atau sekadar mengadopsi metode Barat secara mentah. Diperlukan sebuah Model Psikologis Integratif Berbasis Fitrah, di mana kesehatan mental tidak hanya didefinisikan sebagai absennya gangguan psikologis, tetapi sebagai "kehadiran kebajikan" (*presence of virtue*) dan keseimbangan dinamis antara dimensi fisik, psikologis, dan spiritual (Afrianti et al., 2023; Othman & Ong, 2023).

Dalam model ini, tantangan modern (hiperkonektivitas, materialisme, krisis makna) bertindak sebagai *variabel stresor* yang mengancam keseimbangan fitrah. Sebagai respons, strategi *muraqabah*, *reframing* kognitif tauhid, dan *tazkiyatun nafs* berfungsi sebagai variabel moderator dan mediator yang memperkuat resiliensi spiritual. Hasil akhirnya adalah tercapainya *well-being* multidimensional, di mana individu mampu menavigasi kompleksitas era modern tanpa kehilangan identitas spiritual dan makna eksistensialnya (Saiful, 2023; Younas & Zeng, 2024).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur (*literature review*) bersifat kualitatif dan naratif untuk mengeksplorasi serta merumuskan strategi psikologis dalam mengelola fitrah di era modern. Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran sumber sekunder berupa artikel jurnal ilmiah dan buku yang diakses secara eksklusif melalui *database* Google Scholar, dengan batasan waktu publikasi antara tahun 2020 hingga 2026 untuk memastikan relevansi dengan dinamika kontemporer. Pencarian literatur difokuskan menggunakan kombinasi kata kunci seperti "fitrah dalam psikologi", "kesehatan mental era digital", "*mindfulness* Islami", dan "*tazkiyatun nafs*", dengan kriteria inklusi berupa literatur yang membahas integrasi konsep fitrah dan intervensi berbasis spiritual dalam bahasa Indonesia atau Inggris, sementara literatur opini non-ilmiah atau di luar ranah psikologi dikecualikan. Data yang terkumpul kemudian diproses menggunakan teknik analisis konten (*content analysis*) dan sintesis tematik untuk mengidentifikasi pola pemikiran dan membangun kerangka konseptual yang koheren, tanpa menerapkan protokol ketat sebagaimana dalam tinjauan literatur sistematis (SLR).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Fitrah sebagai Fondasi Psikologis Manusia

Fitrah dalam perspektif psikologi Islam didefinisikan sebagai disposisi bawaan manusia yang suci, dinamis, dan secara intrinsik terarah pada pengenalan terhadap Tuhan serta

kebaikan. Konsep ini membedakan psikologi Islam dari paradigma Barat yang sering memandang manusia sebagai tabula rasa atau netral secara etis. Fitrah bukan sekadar potensi pasif, melainkan "keadaan alami" (*natural state of being*) yang mencakup dimensi spiritual, kognitif, dan fisik yang terintegrasi. Menurut Arroisi et al (2022), fitrah berfungsi sebagai fondasi utama bagi aktualisasi diri manusia menuju kesempurnaan (*insan kamil*). Pemahaman operasional terhadap konsep ini menjadi penting untuk membangun kerangka teoretis psikologi Islam yang komprehensif dan aplikatif dalam konteks kontemporer.

Secara etimologis, fitrah berasal dari akar kata bahasa Arab "fathara" yang bermakna membuka, menyingkap, atau menjadikan. Para ulama dan pemikir Islam memberikan berbagai definisi terminologis yang saling melengkapi, mulai dari kemampuan dasar bawaan hingga potensi yang siap menerima agama. Al-Attas memberikan definisi yang lebih komprehensif dengan menyatakan bahwa fitrah merupakan pola atau desain ilahi yang menjadi dasar penciptaan segala sesuatu, termasuk manusia. Definisi ini menekankan bahwa fitrah tidak dapat dilepaskan dari relasi dengan ketuhanan dan memiliki orientasi teologis yang jelas menuju tauhid. Dengan demikian, fitrah dipandang sebagai potensi multidimensional yang harus dikembangkan secara optimal melalui pendidikan dan interaksi dengan lingkungan.

Tabel 1. Dimensi-Dimensi Fitrah dalam Perspektif Psikologi Islam.

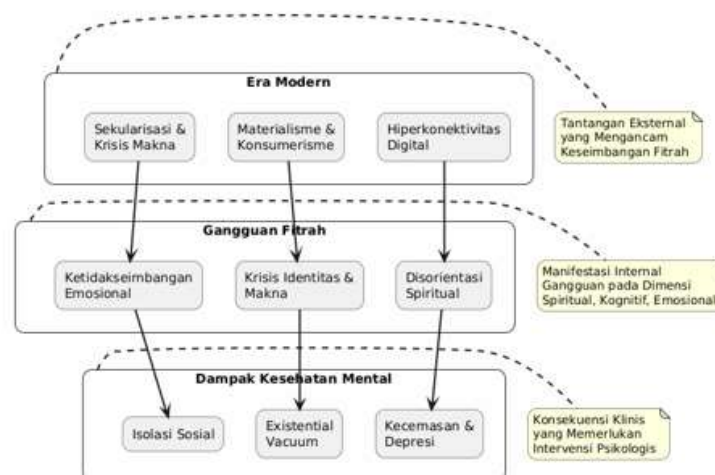
Dimensi	Karakteristik	Manifestasi	Referensi
Religius-Spiritual	Kecenderungan bawaan menuju tauhid dan pengenalan Allah	Iman, ibadah, dzikir, muraqabah	Pathurahman & Hidayat (2022) dan Septiana (2023)
Intelektual-Kognitif	Kemampuan akal untuk memperoleh pengetahuan dan membedakan baik-buruk	Berpikir kritis, refleksi, pencarian ilmu	Sassi (2023) dan Yusuf (2021)
Emosional-Psikologis	Komponen psikologis berupa ketenangan dan keseimbangan jiwa	Empati, kasih sayang, kontrol emosi	Elawati et al (2023) dan Saiful (2023)
Moral-Akhlaki	Orientasi intrinsik kepada kebaikan dan nilai-nilai etis	Kejujuran, amanah, tanggung jawab	Bensaid et al (2021) dan Zafran (2022)

Tabel di atas menunjukkan bahwa fitrah merupakan konstruk multidimensional yang mencakup aspek spiritual, intelektual, emosional, dan moral. Setiap dimensi memiliki karakteristik dan manifestasi spesifik yang saling berinteraksi dalam membentuk kepribadian manusia yang utuh. Pemahaman terhadap dimensi-dimensi ini penting untuk mengembangkan strategi pengelolaan fitrah yang komprehensif dan holistik. Penelitian menunjukkan bahwa pengembangan yang seimbang dari keempat dimensi ini berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis dan spiritual individu (Afrianti et al., 2023; Younas & Zeng, 2024).

Tantangan Era Modern terhadap Keseimbangan Fitrah

Era modern menghadirkan transformasi sosial yang mendalam dengan tantangan kompleks berupa hiperkonektivitas digital, materialisme, dan krisis makna eksistensial. Pandemi COVID-19 telah mempercepat digitalisasi dan memaksa aktivitas sosial berpindah ke ranah digital pada tingkat yang belum pernah terjadi sebelumnya. Proses digitalisasi yang mempengaruhi hampir semua bidang kehidupan sosial pada akhirnya dapat menyebabkan dehumanisasi nilai-nilai dan mereduksi komunikasi menjadi hubungan yang superfisial. Budaya informasi modern melibatkan seseorang dalam sistem koneksi yang luas, namun seringkali bersifat mekanis dan fungsional-peran semata. Fenomena ini menciptakan paradoks konektivitas di mana individu semakin terhubung secara digital namun semakin terisolasi secara emosional dan spiritual.

Materialisme dan sekularisasi yang menyertai modernitas telah menggeser orientasi manusia dari internal-spiritual menuju validasi eksternal-material. Routledge berpendapat bahwa meningkatnya tingkat bunuh diri di Amerika Serikat bukan karena perawatan kesehatan mental yang buruk, melainkan merupakan krisis eksistensial yang berasal dari perubahan sosial. Kekhawatiran bahwa hidup mungkin kekurangan makna fundamental karena sekularisasi dan materialisme telah meningkat menjadi masalah serius. Frankl menggambarkan fenomena kekosongan eksistensial sebagai perasaan umum kekosongan dan ketidakbermaknaan yang diderita oleh banyak orang dalam masyarakat modern. Kekosongan ini dihasilkan dari kurangnya perasaan arah atau tujuan dalam kehidupan dan dapat memanifestasikan dirinya dalam kebosanan, apati, dan depresi.



Gambar 1. Dinamika Gangguan Fitrah di Era Digital.

Diagram di atas mengilustrasikan bagaimana tiga tantangan utama era modern—hiperkonektivitas digital, materialisme, dan sekularisasi—berinteraksi secara sistemik untuk

mengganggu keseimbangan fitrah manusia. Setiap tantangan eksternal memicu gangguan internal pada dimensi spiritual, kognitif, dan emosional yang pada akhirnya bermanifestasi sebagai masalah kesehatan mental klinis. Pemahaman terhadap dinamika ini penting untuk mengembangkan strategi intervensi yang tidak hanya bersifat simptomatik, tetapi juga menyentuh akar permasalahan pada level fitrah. Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan holistik yang mengintegrasikan dimensi spiritual dalam penanganan kesehatan mental lebih efektif dalam mengatasi krisis eksistensial kontemporer (Alturkestani et al., 2024; Neagu, 2024).

Manifestasi Gangguan Fitrah dalam Kesehatan Mental Kontemporer

Gangguan terhadap fitrah di era modern termanifestasi secara nyata melalui peningkatan prevalensi gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan kekosongan eksistensial. Penelitian menunjukkan prevalensi kecemasan eksistensial yang tinggi di kalangan mahasiswa, dengan studi di Arab Saudi menemukan angka sebesar 71,1% yang secara signifikan berkorelasi dengan depresi, kecemasan umum, dan stres. Frankl percaya bahwa ketidakmampuan manusia untuk menemukan makna berubah menjadi frustrasi eksistensial yang melalui tekanan psikologis memanifestasikan dirinya sebagai kekosongan eksistensial. Kondisi ini memerlukan sejumlah manifestasi dan konsekuensi patologis yang berdampak pada kualitas hidup individu. Organisasi Kesehatan Dunia menganggap kecemasan dan depresi sebagai malaise abad ke-21 yang memerlukan perhatian serius.

Dampak pandemi COVID-19 telah mempercepat dan mengintensifkan tantangan kesehatan mental ini dengan mengungkapkan kerentanan mendasar dalam masyarakat kontemporer. Studi menunjukkan bahwa penggunaan zat, depresi, kecemasan, kekerasan dalam rumah tangga, dan bunuh diri meningkat selama pandemi. Ketakutan, kecemasan, dan kemarahan yang terkait dengan pengangguran dan penurunan pendapatan menjadi masalah kesehatan mental yang serius. Bagi orang yang sebelumnya mengalami trauma, gangguan stres pasca-trauma (PTSD) meningkat signifikan. Perasaan takut, sedih, isolasi, kecemasan, dan kesulitan keuangan dapat menyebabkan depresi dan peningkatan penggunaan alkohol serta obat-obatan terlarang.

Tabel 2. Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental di Era Modern (2020-2026).

Jenis Gangguan	Prevalensi	Faktor Pemicu Utama	Korelasi dengan Gangguan Fitrah	Referensi
Kecemasan Eksistensial	71,1% (mahasiswa)	Krisis makna, sekularisasi	Disorientasi spiritual, hilangnya tujuan hidup	Alturkestani et al (2024)
Depresi Digital	Meningkat 35%	Hiperkonektivitas, media sosial	Isolasi sosial, perbandingan sosial	Chiappini et al (2025)
Existential Vacuum	24% responden	Materialisme, hedonisme	Kehilangan nilai tradisional, apati	Botilcă (2024) dan Kristovič (2021)
Kecemasan Klinis	33% populasi AS	Pandemi COVID-19, ketidakpastian	Ketidakseimbangan emosional, ketakutan	Wangchuk (2021)

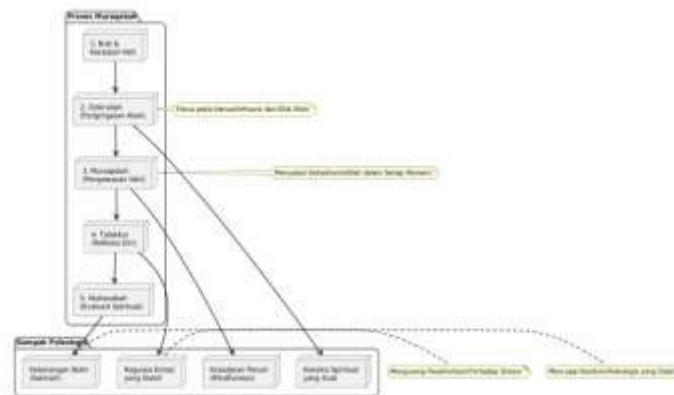
Tabel di atas menunjukkan korelasi yang jelas antara berbagai bentuk gangguan kesehatan mental kontemporer dengan gangguan pada dimensi-dimensi fitrah. Prevalensi yang tinggi terutama di kalangan populasi muda menunjukkan urgensi untuk mengembangkan strategi pencegahan dan intervensi yang efektif. Faktor pemicu utama seperti krisis makna, hiperkonektivitas digital, dan materialisme secara langsung mengancam keseimbangan spiritual, emosional, dan kognitif individu. Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan yang mengintegrasikan dimensi spiritual dan *noetik* dalam perawatan kesehatan mental lebih efektif dalam mengatasi akar permasalahan ini (Alencar & Freitas, 2023; Neagu, 2024).

Strategi *Muraqabah* dan *Mindfulness* Berbasis Spiritual

Muraqabah merupakan praktik meditatif yang berakar dalam tradisi Sufi dan diintegrasikan sebagai teknik *mindfulness* untuk memupuk koneksi batin dan mengembangkan strategi koping Islami. Praktik ini melibatkan kontemplasi terfokus, seringkali pada nama-nama dan sifat-sifat Allah melalui *dzikir*, untuk membangkitkan dan memelihara hati spiritual. Berbeda dengan *mindfulness* sekuler yang berfokus pada kesadaran tanpa penilaian, *muraqabah* menambahkan dimensi kesadaran akan kehadiran dan pengawasan Allah (*ihsan*). Praktik *mindfulness* berbasis Islam menekankan hidup pada saat ini dan mendorong respons berbasis penerimaan terhadap stres daripada pendekatan reaktif. Komponen kunci dari intervensi berbasis *mindfulness*—seperti kesadaran, observasi ego, penerimaan, dan *reframing* positif—selaras erat dengan strategi koping yang ditemukan dalam kerangka Islam.

Integrasi teknik *mindfulness* dengan praktik Islam, khususnya *dzikir*, menciptakan pendekatan komprehensif yang selaras dengan nilai-nilai budaya dan spiritual klien Muslim. Dalam program *mindfulness* yang disesuaikan untuk Muslim, *dzikir* diintegrasikan untuk membantu peserta mempraktikkan teknik regulasi diri guna melampaui keinginan dasar dan menumbuhkan kedamaian batin. Praktik ini memungkinkan individu untuk menempatkan yang ilahi di pusat penyembuhan mereka, yang membantu mereka terhubung dengan fitrah atau sifat batin mereka. Pengalaman dan keterlibatan spiritual sangat berharga dalam mengatasi

dorongan batin karena sifat meresap dari spiritualitas dan efeknya pada emosi mendalam, orientasi, dan interaksi sosial. Pencelupan spiritual memungkinkan individu untuk mengatasi berbagai dorongan, pikiran negatif, dan kekambuhan.



Gambar 2. Mekanisme *Muraqabah* dalam Regulasi Emosi.

Diagram di atas mengilustrasikan mekanisme kerja *muraqabah* dalam menghasilkan regulasi emosi yang stabil melalui lima tahapan yang saling berkaitan. Dimulai dari niat dan kesiapan hati, praktik ini berkembang melalui *dzikir*, kesadaran akan pengawasan ilahi (*muraqabah*), refleksi diri (*tafakkur*), dan evaluasi spiritual (*muhasabah*). Setiap tahapan menghasilkan dampak psikologis spesifik seperti kesadaran penuh, regulasi emosi yang stabil, ketenangan batin, dan koneksi spiritual yang kuat. Penelitian menunjukkan bahwa praktik *muraqabah* secara signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis dan spiritual dibandingkan dengan teknik relaksasi konvensional (Bensaid et al., 2021; Malik, 2026).

Reframing Kognitif Berbasis *Tauhid* dan *Tawakkul*

Strategi reframing kognitif berbasis tauhid merupakan adaptasi dari *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang dibingkai dalam *worldview* Islam. Pendekatan ini mengajarkan individu untuk mengubah distorsi kognitif seperti *catastrophizing* atau perasaan tidak berdaya menjadi perspektif *husnuzhan* (berprasangka baik) kepada Allah. Konsep *tawakkul* atau kepercayaan dan penyerahan kepada Allah berfungsi sebagai strategi koping religius positif yang efektif dalam mengurangi gejala psikologis seperti depresi dan kecemasan. Dalam konteks kesehatan mental, religiusitas Islam memandang kesehatan mental sebagai "kehadiran kebajikan" dan menghubungkannya dengan disposisi spiritual batin dari bimbingan atau fitrah. Ibadah, melakukan perbuatan baik, dan mengikuti praktik religius akan mengarah pada kesejahteraan positif. Penelitian menunjukkan bahwa strategi koping religius positif seperti doa, mencari dukungan dari ulama, atau penerimaan kesulitan sebagai kehendak Allah dapat berguna dalam mengurangi gejala psikologis. Meskipun ada saran bahwa bencana seperti pandemi ditunjukkan dalam kitab suci dan telah ditakdirkan, pengaruh langsung pada

kesehatan mental tidak dapat dihindari. Hasil kesehatan mental dialami dengan cara yang berbeda dan karena berbagai alasan. Namun, individu yang menggantungkan diri pada Tuhan sebagai *anchor* akan memiliki ruh yang terpusat pada Tuhan. Selama yang dilakukan sejalan dengan yang dikehendaki Tuhan, maka segala sesuatu yang lain tidak berarti lagi.

Tabel 3. Perbandingan Reframing Kognitif Konvensional dan Berbasis Tauhid.

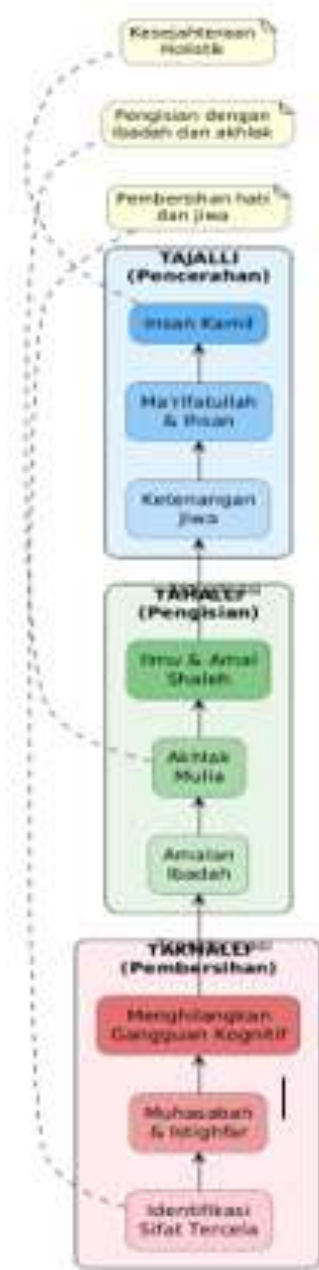
Aspek	CBT Konvensional	Reframing Berbasis Tauhid	Implikasi Terapeutik
Sumber Makna	Diri sendiri, nilai personal	Allah SWT, nilai ilahi	Memberikan makna transenden yang stabil
Kontrol	Kontrol diri penuh	Usaha maksimal + <i>tawakkul</i>	Mengurangi beban psikologis kontrol mutlak
Interpretasi Masalah	Distorsi kognitif	Ujian, hikmah, takdir	Menerima kesulitan dengan <i>husnuzhan</i>
Tujuan Terapi	Fungsi adaptif sosial	Insan kamil, <i>ridha</i> Allah	Kesejahteraan dunia-akhirat

Tabel di atas menunjukkan perbedaan mendasar antara pendekatan CBT konvensional dengan *reframing* kognitif berbasis tauhid dalam berbagai aspek terapeutik. Sementara CBT konvensional berfokus pada kontrol diri dan fungsi adaptif sosial, pendekatan berbasis tauhid menekankan pada penyerahan diri kepada Allah setelah berusaha maksimal. Perbedaan ini memiliki implikasi penting dalam praktik terapi, terutama dalam membantu klien menemukan makna transenden yang stabil di tengah kesulitan hidup. Penelitian menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai Islam dalam psikoterapi memberikan sumber makna, tujuan, dan bimbingan moral yang melengkapi dan memperkaya proses terapeutik (Hadi & Uyuni, 2021; Ismail et al., 2022).

Tazkiyatun Nafs sebagai Kerangka Pengembangan Diri Holistik

Tazkiyatun nafs atau penyucian jiwa menawarkan kerangka kerja bertahap untuk modifikasi perilaku dan pengembangan diri yang sejajar dengan konsep aktualisasi diri namun berorientasi pada insan kamil. Proses ini mencakup tiga fase utama: *takhalli* (pembersihan diri dari sifat-sifat tercela dan gangguan kognitif-emosional), *tahalli* (pengisian diri dengan sifat-sifat terpuji dan kebajikan), dan *tajalli* (tercapainya pencerahan spiritual dan keseimbangan psikis). Islam menggambarkan perkembangan spiritual manusia dalam istilah *tazkiyatun nafs* yang berarti pemurnian diri. Perbedaan mendasar antara teori motivasi klasik dan Islam adalah bahwa yang pertama berurusan dengan pencapaian kebutuhan material dan identifikasi pribadi, sementara yang terakhir berurusan dengan pemenuhan kebutuhan spiritual yaitu identifikasi dengan Tuhan. Dalam perspektif Islam, manusia diberkahi dengan dua elemen, fisik dan spiritual, dan pada kedua elemen ini Allah memberikan seperangkat kemampuan dasar atau bawaan yang dikenal sebagai fitrah. Struktur psiko-fisik manusia mengalami perubahan yang

berkelanjutan dan saling bergantung. Muslim dapat melindungi diri mereka dari kekuatan jahat termasuk *nafs al-ammara*, Thanatos, Setan, dan Iblis melalui iman dan spiritualitas. Perjuangan terbesar Muslim adalah melawan *nafs*, bukan di medan perang. Kekuatan diri adalah dinamika yang menjelaskan tindakan pribadi, perilaku, dan kepribadian. Intensitas iman dan tingkat religiusitas memainkan peran besar dalam menentukan kekuatan diri.



Gambar 3. Proses *Tazkiyatun Nafs* dalam Pengembangan Fitrah.

Diagram di atas menggambarkan proses bertahap *tazkiyatun nafs* yang terdiri dari tiga fase utama yang saling berkesinambungan. Fase *takhalli* berfokus pada pembersihan diri dari sifat-sifat tercela dan gangguan kognitif-emosional melalui identifikasi, muhasabah, dan

penghilangan distorsi. Fase *tahalli* mengisi kekosongan yang tercipta dengan amalan ibadah, pengembangan akhlak mulia, dan ilmu pengetahuan. Fase *tajalli* merupakan puncak proses di mana individu mencapai ketenangan jiwa, *ma'rifatullah*, dan keseimbangan fitrah yang optimal. Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan *tazkiyatun nafs* efektif dalam meningkatkan moralitas, pengalaman spiritual, dan kesejahteraan psikologis secara holistik (Bensaid et al., 2021; Zafran, 2022).

Model Integratif Pengelolaan Fitrah di Era Digital

Berdasarkan sintesis dari berbagai strategi yang telah dibahas, penelitian ini mengusulkan sebuah Model Integratif Pengelolaan Fitrah yang menggabungkan dimensi spiritual, emosional, kognitif, dan sosial. Model ini mengakui bahwa kesehatan mental dalam perspektif Islam tidak hanya didefinisikan sebagai absennya gangguan psikologis, tetapi sebagai "kehadiran kebajikan" (*presence of virtue*) dan keseimbangan dinamis antara berbagai dimensi manusia. Tantangan modern seperti hiperkonektivitas, materialisme, dan krisis makna bertindak sebagai variabel stresor yang mengancam keseimbangan fitrah. Sebagai respons, strategi *muraqabah*, *reframing* kognitif tauhid, dan *tazkiyatun nafs* berfungsi sebagai variabel moderator yang memperkuat resiliensi spiritual. Hasil akhirnya adalah tercapainya *well-being* multidimensional di mana individu mampu menavigasi kompleksitas era modern tanpa kehilangan identitas spiritual dan makna eksistensialnya.

Pendidikan Islam, yang dipandu oleh Al-Quran, Hadis, dan kebijaksanaan para ahli pedagogi Muslim, berfungsi sebagai landasan untuk membentuk individu menjadi makhluk yang komprehensif atau *al-insan al-kamil*. Proses pendidikan yang dipandu oleh prinsip-prinsip ilahi menjadi sarana bagi individu untuk mencapai kebahagiaan dan pemenuhan. Al-Quran menekankan keterkaitan antara perkembangan emosional dan spiritual di mana kemampuan spiritual seperti iman, *ma'rifah*, dan tauhid saling terkait dengan komponen seperti *qalb*, *fu'ad*, dan *lubb*. Perkembangan emosional terwujud dari pertumbuhan spiritual yang tercermin dalam sikap seperti *ihsan*, *ilham*, *rahmah*, dan hidayah. Keluarga dan lingkungan memiliki peran strategis dalam mengembangkan dan memelihara fitrah sejak dini agar individu memiliki ketahanan mental yang kuat.

Tabel 4. Model Integratif Pengelolaan Fitrah: Komponen dan Implementasi.

Komponen Model	Strategi Utama	Teknik Implementasi	Indikator Keberhasilan	Referensi
Dimensi Spiritual	<i>Muraqabah & Dzikir</i>	Meditasi Islami, shalat khushyuk	Peningkatan <i>sakinah</i> , ketenangan batin	Bensaid et al (2021) dan Malik (2026)
Dimensi Kognitif	<i>Reframing Tauhid</i>	CBT Islami, <i>husnuzhan training</i>	Penurunan <i>anxiety</i> , optimisme realistis	Othman & Ong (2023) dan Zulkipli et al (2022)
Dimensi Emosional	<i>Tazkiyatun Nafs</i>	Muhasabah, kontrol nafs	Regulasi emosi stabil, akhlak mulia	Saiful (2023) dan Zafran (2022)
Dimensi Sosial	Pendidikan Keluarga	<i>Parenting</i> Islami, komunitas	Hubungan sosial harmonis, empati	Islahuddin et al (2021) dan Pathurahman & Hidayat (2022)

Tabel di atas menyajikan Model Integratif Pengelolaan Fitrah yang komprehensif dengan empat komponen utama yang saling mendukung. Setiap komponen memiliki strategi utama, teknik implementasi spesifik, dan indikator keberhasilan yang terukur. Model ini menekankan pentingnya pendekatan holistik yang tidak hanya fokus pada aspek individual, tetapi juga melibatkan dimensi sosial dan lingkungan. Penelitian menunjukkan bahwa optimalisasi kesejahteraan multidimensional—spiritual, intelektual, emosional, dan sosial—dapat menghasilkan kesehatan mental yang baik dan menjadi sumber utama coping dalam pemulihan dan penyembuhan (Afrianti et al., 2023; Younas & Zeng, 2024).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa dinamika era modern, yang ditandai dengan hiperkonektivitas digital, materialisme, dan krisis makna eksistensial, secara signifikan mengancam keseimbangan fitrah manusia dan berkontribusi pada peningkatan prevalensi gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Untuk mengatasi tantangan ini, pengelolaan fitrah tidak dapat lagi mengandalkan pendekatan psikologis konvensional yang bersifat antroposentris semata, melainkan memerlukan strategi integratif yang berakar pada spiritualitas Islam. Sintesis literatur menunjukkan bahwa penerapan *muraqabah* (*mindfulness* berbasis spiritual), *reframing* kognitif berbasis tauhid, dan kerangka *tazkiyatun nafs* secara efektif berfungsi sebagai mekanisme regulasi diri yang kuat. Strategi-strategi ini tidak hanya mereduksi gejala psikologis secara simptomatik, tetapi juga mengembalikan orientasi individu pada makna transendental, sehingga menciptakan ketahanan mental (*resilience*) yang autentik dan berkelanjutan di tengah arus modernitas. Secara implikatif, model integratif pengelolaan fitrah ini menawarkan kontribusi teoretis dan praktis yang signifikan bagi pengembangan psikologi Islam yang aplikatif. Model ini menggeser paradigma kesehatan mental dari sekadar

"absennya gangguan" menjadi "kehadiran kebajikan" (*presence of virtue*) yang menyeimbangkan dimensi spiritual, kognitif, emosional, dan sosial secara holistik. Bagi praktisi klinis, konselor, dan pendidik, kerangka kerja ini menyediakan protokol intervensi yang sensitif secara budaya dan religius untuk menavigasi kompleksitas kehidupan modern tanpa mengorbankan identitas spiritual. Ke depannya, penelitian empiris lebih lanjut, baik berupa uji klinis (*clinical trials*) maupun studi kuantitatif longitudinal, sangat diperlukan untuk memvalidasi efektivitas model ini pada berbagai kelompok demografis, sehingga dapat semakin memperkuat landasan ilmiah psikologi Islam dalam menjawab krisis kesehatan mental kontemporer.

DAFTAR REFERENSI

- Afrianti, N., Erhamwilda, E., Suhardini, A. D., & Tazkia, A. H. (2023). Child well-being in Islamic perspective. *KNE Social Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kss.v8i18.14229>
- Alencar, K. C. de L., & Freitas, M. H. d. (2023). Unveiling the depths of existential inquiry: A qualitative examination of psychological literature (2000–2023). *Global Journal of Human-Social Science*, 23, 43–73. <https://doi.org/10.34257/gjhsshvol23is8pg43>
- Allayarova, N., Kadirov, D., Krisjanous, J., & Johnstone, M. (2023). Liquid consumption and Islam: The continual drift adjustment (CDA) framework. *Journal of Islamic Marketing*, 15(1), 101–123. <https://doi.org/10.1108/JIMA-05-2022-0138>
- Alturkestani, R. N., Hijan, B., Almalki, S., Alobaidi, R., Almufti, S., Baduwailan, A., Butt, N. S., Alghamdi, W., Zaben, F. A., Koenig, H. G., Tayeb, H. O., & Abdulghaffar, H. K. (2024). The prevalence of existential anxiety and its association with depression, general anxiety, and stress in Saudi university students. *Middle East Current Psychiatry*, 31(1). <https://doi.org/10.1186/s43045-024-00435-4>
- Arroisi, J., Ash-Shufi, C. G. F., & Fadhlil, F. D. (2022). Konsep aktualisasi diri perspektif Barat dan Islam. *Zawiyah: Jurnal Pemikiran Islam*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.31332/zjpi.v8i1.2964>
- Babakhova, L., Khachatryan, N., & Lomova, N. (2023). Psychological well-being of students in digital educational environment. *E3S Web of Conferences*, 389, 08014. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202338908014>
- Bensaid, B., Machouche, S., & Tekke, M. (2021). An Islamic spiritual alternative to addiction treatment and recovery. *Al-Jami'ah: Journal of Islamic Studies*, 59(1), 127–162. <https://doi.org/10.14421/ajis.2021.591.127-162>
- Bognár, B. (2024). Hybrid social spaces and the individualisation of religious experience in the Global North: Spatial aspects of religiosity in postmodern society. *Religions*, 15(2), 241. <https://doi.org/10.3390/rel15020241>
- Botîlcă, C.-M. (2024). How Frankl's *Man's Search for Meaning* shapes our understanding of logotherapy. *UC Journal: ELT, Linguistics and Literature Journal*, 5(2), 130–148. <https://doi.org/10.24071/uc.v5i2.9447>
- Chiappini, S., Sampogna, G., Ventriglio, A., Menculini, G., Ricci, V., Pettorruso, M., Volpe, U., & Martinotti, G. (2025). Exploring emerging psychopathological characteristics and

- challenges of novel depression subtypes: Insights from the literature. *Frontiers in Psychiatry*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1613251>
- Elawati, S., Warsah, I., & Sari, D. P. (2023). Citra dan kepribadian manusia dalam perspektif psikologi Islam. *Muhafadzah*, 3(2), 71–79. <https://doi.org/10.53888/muhafadzah.v3i2.586>
- Hadi, A., & Uyuni, B. (2021). The critical concept of normal personality in Islam. *Al-Risalah*, 12(1), 1–19. <https://doi.org/10.34005/alrisalah.v12i1.1192>
- Islahuddin, I., Yahya, R. B., & Besar, Z. B. A. (2021). Parenting in educating children in accordance with Sunnah guidance. *Religio Education*, 1(2), 86–96. <https://doi.org/10.17509/re.v1i2.41344>
- Ismail, N. A. H., Haris, R. H., Kassim, S. K., & Mat, M. Z. A. (2022). A study on Islamic psycho-spiritual therapy on recovered adolescent addicts. *Syamil: Jurnal Pendidikan Agama Islam (Journal of Islamic Education)*, 10(2), 159–179. <https://doi.org/10.21093/sy.v10i2.5653>
- Kristovič, S. (2021). Crisis of meaning in connection with mental distress of a modern man. *Informatologia*, 54(3–4), 154–170. <https://doi.org/10.32914/i.54.3-4.3>
- Malik, S. (2026). Spiritual empowerment: A conceptual model of mindfulness-based healing for Muslim mothers. *American Journal of Orthopsychiatry*, 96(2), 129–136. <https://doi.org/10.1037/ort0000871>
- Neagu, O.-A. (2024). Anxiety and depressive disorders in adolescents: Contemporary psycho-spiritual and therapeutic values. *Logos Universality Mentality Education Novelty: Philosophy and Humanistic Sciences*, 11(1), 39–54. <https://doi.org/10.18662/lumenphs/11.1/73>
- Othman, E., & Ong, L. Z. (2023). Muslim Americans' experience of the pandemic at the intersection of history, culture, and gender. *Journal of Ethnic and Cultural Studies*, 10(3), 35–54. <https://doi.org/10.29333/ejecs/1565>
- Pathurahman, I., & Hidayat, S. (2022). Pola pengasuhan berbasis fitrah di pesantren. *JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(12), 5385–5392. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i12.1168>
- Saiful, S. (2023). The concept of the learner in the perspective of Islamic education: An in-depth analysis of children's emotional and spiritual development. *International Journal Education and Computer Studies (IJECS)*, 3(1), 13–17. <https://doi.org/10.35870/ijecs.v3i1.1799>
- Sassi, K. (2023). Al-Qur'an portrait of educational theories. *Journal of Educational Issues*, 9(2), 92. <https://doi.org/10.5296/jei.v9i2.21238>
- Septiana, S. (2023). Islamic view of human nature towards education. *Amandemen: Journal of Learning, Teaching and Educational Studies*, 1(2), 85–94. <https://doi.org/10.61166/amd.v1i2.35>
- Wangchuk, P. (2021). Humankind's existential crisis amid COVID-19 pandemic: A theoretical perspective. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 1–9. <https://doi.org/10.9734/ajess/2021/v20i130474>
- Younas, A., & Zeng, Y. (2024). Exploring parallels between Islamic theology and technological metaphors. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4807191>

- Yusuf, A. (2021). Dimensi-dimensi pendidikan Islam dalam perspektif QS Surat As-Sajdah ayat 7–9. *Iqro Journal of Islamic Education*, 4(1), 41–60. <https://doi.org/10.24256/iqro.v4i1.1855>
- Zafran, M. (2022). Framework of Islamic consumer behavior: Exploring the foundation of Islamic consumer behavior and motivation. *Journal of Business Administration and Management Sciences (JOBAMS)*, 4(2), 8–30. <https://doi.org/10.58921/jobams.4.2.82>
- Zulkipli, S. N., Suliaman, I., Abidin, M. S. Z., Anas, N., & Ahmat, A. C. (2022). The development theory of al-'aql, al-qalb and al-nafs in Islamic psychotherapy. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(11). <https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v12-i11/15013>