

SKRIPSI

KETENANGAN JIWA PERSPEKTIF IBNU SINA

Oleh:

Ratna Sari
21.10.1.211.018

Pembimbing:

Dr. Cipta Bakti Gama, M. Ud.

Skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana S.Ag.

**PROGRAM STUDI AQIDAH DAN FILSAFAT ISLAM
SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM SADRA
JAKARTA
2025**

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI
KETENANGAN JIWA PERSPEKTIF IBNU SINA

Disusun oleh:

Ratna Sari

NIM: 21.10.1.211.018

Dr. Cipta Bakti Gama, M.Ud

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

1. Penulisan proposal skripsi ini merupakan sendiri, apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya akan mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
2. Apabila dikemudian hari terbukti atau terbukti bahwa penulisan ini hasil dari jiplakan atau plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi dan peraturan perundang-undang yang berlaku dia STAI SADRA.

Jakarta, 22 September 2025



Ratna Sari

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

Skripsi ini ditulis oleh:

Nama : Ratna Sari
NIM : 21.1.1.211.018
Prodi : Aqidah dan Filsafat Islam
Judul : Ketenangan Jiwa Perspektif Ibnu Sina

Telah disahkan oleh dewan sidang skripsi:

Ahmad Hafidh Alkaf, MA. (Ketua Sidang)	23/10/2025 ()
Dr. Cipta Bakti Gama, M.Ud. (Dosen Pembimbing)	23/10/2025 ()
Wa Ode Zainab Zilullah, Ph.D. (Dosen Penguji)	23/10/2025 ()
Dede Jeri Adriam, M.Ag. (Sekretaris Sidang)	23/10/2025 ()

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi yang berjudul "Ketenangan Jiwa Perspektif Ibnu Sina " ini merupakan wujud dari ketertarikan penulis terhadap pemikiran salah satu filsuf besar Islam, Ibnu Sina, khususnya mengenai konsep ketenangan jiwa yang relevan dengan kehidupan modern.

Proses penyusunan skripsi ini bukanlah perjalanan yang mudah. Ada banyak tantangan dan rintangan yang harus dihadapi. Namun, setiap kesulitan tersebut menjadi guru yang berharga, menempa penulis untuk terus belajar dan berproses. Skripsi ini bukan hanya sekadar tugas akhir, tetapi juga sebuah perjalanan spiritual untuk memahami diri dan makna hidup yang lebih dalam.

Penulis berharap, skripsi ini dapat memberikan kontribusi kecil bagi khazanah keilmuan Islam dan menjadi sumber inspirasi bagi para pembaca untuk merenungkan kembali arti ketenangan jiwa dalam hidup. Semoga apa yang saya tulis dapat bermanfaat dan menjadi amal jariyah.

Penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Keluarga Besar Yayasan Hikmat Al-Mustafa, yang dengan kemurahan hati telah memberikan beasiswa pendidikan. Semoga Yayasan Hikmat Al-Mustafa senantiasa menjadi sumber cahaya bagi para pencari ilmu dan diberkahi dalam setiap usahanya.
2. Prof. Dr. Hossein Muttaghi, selaku Direktur Hikmat Al-Mustafa. Terima kasih atas visi, kepemimpinan, dan ketulusan Bapak dalam memajukan pendidikan.
3. Dr. Otong Sulaiman, M.Hum., selaku Ketua Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Sadra. Terima kasih yang setulus-tulusnya atas kepemimpinan, dedikasi, dan kebijakan Bapak yang telah menciptakan iklim akademik yang kondusif dan penuh dengan nuansa intelektual.


4. Bapak Dr. Cipta Bakti Gama, selaku Dosen Pembimbing. Ucapan terima kasih terdalam penulis haturkan kepada Bapak. Kesabaran Bapak yang tanpa batas, ketelitian dalam mengarahkan, serta waktu yang selalu diluangkan di tengah kesibukan, adalah anugerah terindah bagi penulis.
5. Abdullah Abdul Kadir, MA, selaku Ketua Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam. Terima kasih atas segala arahan, bimbingan, dan nasihat yang telah Bapak berikan.
6. Ahmad Hafidh Alkaff, MA., selaku Sekretaris Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam. Terima kasih yang tulus atas segala bantuan administratif, keramahan, dan kesigapan Bapak dalam memastikan semua urusan akademik penulis berjalan lancar.
7. Seluruh Dosen Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam. Terima kasih telah membukakan samudra ilmu yang luas.
8. Wahyudi Tianotak, MA., dengan penuh kerendahan hati telah menjadi sahabat diskusi dan tempat penulis berkeluh kesah.
9. Orang tua yang selalu memberikan *support* kepada penulis, di kala penulis merasa jenuh ketika mengerjakan skripsi.

10. Ustadz Juliadi Solong, selaku guru penulis yang membukakan pintu pendidikan bagi penulis serta yang selalu memotivasi penulis betapa pentingnya pendidikan.
11. Sahabat-sahabat seperjuangan. Untuk kawan-kawan yang namanya terlalu banyak untuk dituliskan namun terlalu berharga untuk dilupakan. Terima kasih telah menjadi teman dalam tawa, penopang saat jatuh, dan pengingat saat lalai
12. Buat kakak-kakak dan adik-adikku tersayang. Terima kasih banyak, kalian adalah tim hore terbaik yang pernah ada. Terima kasih sudah jadi tempat curhat, teman bercanda saat kepala sudah penuh dengan skripsi, dan selalu mengingatkan untuk istirahat.
13. Pembina Asrama, Ibu Reni (Teh Reni) dan Ustadz Zainal. Ucapan terima kasih yang tulus penulis haturkan kepada Teh Reni dan Ustadz Zainal, yang telah menjadi orang tua dan pembimbing kami selama tinggal di asrama. Terima kasih atas segala nasihat, perhatian, dan bimbingan yang tak kenal lelah dalam membentuk karakter dan spiritualitas kami.

Akhir kata, terima kasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas kebaikan kalian semua.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Penulis,



Ratna Sari

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB – LATIN

Pedoman transliterasi Arab-Latin yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Turābiyan* dengan beberapa pengecualian:

A. Konsonan

b	=	ب	z	=	ز	f	=	ف
t	=	ت	s	=	س	q	=	ق
th	=	ث	sh	=	ش	k	=	ك
j	=	ج	ṣ	=	ص	l	=	ل
ḥ	=	ح	ḍ	=	ض	m	=	م
kh	=	خ	ṭ	=	ط	n	=	ن
d	=	د	ẓ	=	ظ	h	=	ه
dh	=	ذ	‘	=	ع	w	=	و
r	=	ر	gh	=	غ	y	=	ي

B. Vokal

Pendek : a = اَ ; i = اِ u = اُ

Panjang: ā = اَآ ; ī = اِي ; ū = اُو

Diftong : ay = اَي ; aw = اَو

C. *Ta' Marbūṭah* (ة)

Ta' marbūṭah yang di-*idāfah*-kan (disambung dengan kata lain) ditulis “t”, seperti contoh lafal معرفة الله ditulis *fi ma'rifat Allāh*. *Ta' marbutah* yang disambung dengan kata lain tapi tidak dalam posisi *mudaf*, maka ditulis “h”, seperti contoh lafal المدينة الفاضلة ditulis *al-madīnah al-fāḍilah*.

D. Shaddah

Shaddah atau tasydid ditransliterasi dengan huruf, yaitu menggunakan dua huruf, seperti lafal عقليّة ditulis *aqliyyah*, فعليّة ditulis *fi'liyyah*, dan قوّة ditulis *quwwah*, sedangkan tasydid yang berada di akhir kata, seperti عدوّ maka tidak ditulis dengan menggunakan dua huruf, tetapi hanya satu huruf, yaitu ditulis *'aduw*.

E. Kata Sandang

Kata sandang “al” dilambangkan berdasarkan pada huruf yang mengikutinya. Jika huruf setelahnya adalah huruf syamsiyyah maka ditulis dengan huruf yang bersangkutan, demikian juga dengan huruf al-qamariyyah.

F. Pengecualian Transliterasi

Pengecualian transliterasi adalah kata bahasa arab yang telah lazim digunakan di dalam bahasa Indonesia dengan menjadi bagian dalam bahasa Indonesia, seperti lafal سنة الله maka ditulis *sunnatullāh*, dan juga lafal asma al-husna, seperti عبدالرحمن akan ditulis ‘Abdurrahmān dan الدين جلال maka ditulis Jalāluddīn.

ABSTRAK

Fenomena kecemasan menjadi salah satu permasalahan krusial dalam kehidupan manusia modern yang berdampak pada psikologis. Umumnya, permasalahan ini ditelaah dari perspektif psikologi, namun dalam penelitian ini penulis mencoba mengkajinya dari sudut pandang filsafat Islam, khususnya melalui pemikiran Ibnu Sina. Tokoh filsafat sekaligus tabib muslim ini memiliki konsep jiwa yang kompleks dengan kesehatan serta kebahagiaan manusia. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap konsep ketenangan jiwa menurut Ibnu Sina, sekaligus menjelaskan bagaimana keseimbangan daya-daya jiwa berperan penting dalam menciptakan kondisi jiwa yang tenang dan sehat. Dalam pandangan Ibnu Sina, jiwa terbagi atas tiga tingkatan utama: jiwa nabati, hewani, dan insani (akal), yang masing-masing memiliki fungsi dan kenikmatan tersendiri. Ketidakselarasan antara daya-daya tersebut dapat menimbulkan kecemasan, sedangkan keseimbangannya akan menghasilkan ketenangan yang mengantarkan sampai pada kebahagiaan. Di mana untuk sampai pada keseimbangan jiwa tersebut membutuhkan akal sebagai pemimpin atau yang memberi arahan pada daya jiwa yang lainnya. Misalnya, akal mengarahkan salah satu jiwa hewani yaitu daya syahwat dengan mendorong pada hal-hal yang baik seperti mencari nafkah yang halal atau menjaga keturunan, namun apabila daya syahwat ini tidak dikendalikan oleh akal, maka bisa saja menimbulkan kerusuhan atau kegelisahan seperti mengambil hak milik orang lain tanpa memikirkan itu benar atau tidak, dengan alasan atau atas dasar terpenuhinya kepuasan atau rasa puas. Di sisi lain, relevansi dari ketenangan jiwa perspektif Ibnu Sina ini adalah agar mampu mengelola beban informasi dengan akal yang jernih, menyeimbangkan tuntutan materi dan ketenangan batin, serta mampu mengubah amarah dan kekecewaan menjadi energi positif. Sementara itu, penelitian ini bersifat kualitatif dalam bentuk penelitian kepustakaan (*library research*). Metode yang digunakan adalah deskriptif-analisis dengan didasari atas pembuktian argumentasi. Dengan demikian, peneliti mengangkat tema “*Ketenangan Jiwa Perspektif Ibnu Sina*”

Kata Kunci: *Ibnu Sina, Jiwa, Kecemasan, Ketenangan Jiwa, Kebahagiaan*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	ii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB – LATIN	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	13
C. Batasan Masalah.....	13
D. Rumusan Masalah	14
E. Tujuan Penelitian	14
F. Manfaat Penelitian.....	15
G. Tinjauan Pustaka	15
H. Metodologi Penelitian	18
I. Sistematika Penulisan	20
BAB II	22
KETENANGAN JIWA DALAM KAMUS BAHASA DAN ISTILAH	22
A. Asal Kata dan Padanan Istilah.....	22
B. Asal Kata dan Kamus Bahasa Ketenangan Jiwa	29
C. Kamus Istilah Filsafat Islam tentang Ketenangan Jiwa	32
D. Kamus Istilah Filsafat Barat tentang Ketenangan Jiwa	34

E. Kamus Istilah Psikologi tentang Ketenangan Jiwa	36
BAB III	40
KONSEP KEBAHAGIAAN IBNU SINA	40
A. Konsep Jiwa (<i>al-Nafs</i>) dalam Pemikiran Ibnu Sina.....	40
1. Defenisi dan Hakikat Jiwa	41
2. Fakultas-Fakultas Jiwa.....	46
3. Relasi Jiwa dan Raga.....	55
B. Konsep Kebahagiaan (<i>Sa 'ādah</i>) dalam Pemikiran Ibnu Sina	57
1) Definisi Bahagia.....	57
2) Hubungan Jiwa dengan kebahagiaan.....	59
3) Tingkatan Kebahagiaan	61
4) Yang Menghambat Kebahagiaan	63
BAB IV	66
MENUJU KETENANGAN JIWA	66
A. Perbandingan antara Konsep Ketenangan dan Kebahagiaan	66
B. Relasi Ragam Daya Jiwa dan Ketenangannya	71
C. Relevansinya dengan Kehidupan Kontemporer.....	76
BAB V	82
PENUTUP	82
A. Kesimpulan	82
B. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA	85

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Padanan istilah dalam kamus bahasa dan kamus istilah.....	37
Tabel 4. 1 Perbandingan ketenangan dan kebahagiaan.....	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Pembagian jiwa tumbuhan	49
Gambar 3. 2 Pembagian jiwa hewani	50
Gambar 3. 3 Pembagian jiwa rasional	53

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu problem manusia modern ialah persoalan yang berkaitan dengan fenomena kecemasan, stres, kemarahan, kesedihan dan kesulitan dalam mengontrol emosi. Imbasnya, fenomena ini justru menjadikan individu tidak lagi produktif sehingga terhambat dan sulit untuk berkembang ke arah yang lebih baik¹. Itu sebabnya emosi kerap kali menjadi pembahasan menarik dalam diri manusia karena merupakan elemen yang tak terpisahkan atau bawaan manusia dari lahir.²

Permasalahan kecemasan yang sering kita temui dalam kehidupan sehari-hari, setidaknya dapat dikelompokkan dalam beberapa macam, yaitu:

Pertama terkait kecemasan dalam dunia kerja. Pada tahun 2023, ada laporan dari The Health and Safety Executive (HSE), sebuah lembaga di Inggris telah mencatat bahwa sekitar 875 ribu orang mengalami stres, depresi, atau cemas karena pekerjaan mereka. Akibat dari masalah kesehatan mental ini, sekitar 17,1 juta hari kerja jadi hilang

¹ Tingkat kekhawatiran di beberapa aspek kehidupan yang dirasa relevan, seperti sekolah/studi, *relationship*, pekerjaan/bisnis, sampai topik yang lebih besar, yaitu kondisi sosial politik. Henry Manampiring melakukan survei khawatir nasional pada November 2017 dengan jumlah 3.634 responden. Survei ini menanyakan tingkat kekhawatiran bagi generasi milenial, yaitu mereka yang dilahirkan antara tahun 1980-2000. Berdasarkan Survei Khawatir Nasional yang dilakukan oleh Henry Manampiring, sebanyak 63% responden mengaku sering merasa cemas secara umum. Sebanyak 53% merasa khawatir terkait pendidikan mereka, sementara 30% lainnya cemas soal hubungan pribadi atau asmara. Selain itu, 53% responden juga menyatakan kekhawatiran terhadap peran mereka sebagai orang tua maupun kondisi keuangan. Yang paling tinggi, sebanyak 76% merasa resah dengan situasi sosial dan politik di Indonesia, dalam buku Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 50 ed. (Jakarta: Kompas, 2023).

² Alfaiz Faiz dkk., “Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs Untuk Membantu Mengurangi Emosi Negatif Klien,” *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9, no. 1 (20 Mei 2019): Hal. 65-78, lihat laman <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i1.4300>.

artinya, banyak orang yang tidak bisa masuk kerja karena kondisi mental mereka tidak baik.³

Kalau stres dan tekanan mental ini dibiarkan terus tanpa ada bantuan atau perhatian, dampaknya bukan cuma membuat orang jadi kurang produktif atau susah fokus kerja, tapi juga bisa mengganggu kesehatan, hubungan pribadi, bahkan kebahagiaan hidup mereka secara keseluruhan.

Kedua, kecemasan terhadap sesuatu hal yang belum terjadi. Sebagai contoh orang yang akan melakukan operasi khawatir dan merasa cemas terhadap nasibnya setelah melakukan operasi, apakah dia bisa sembuh dari penyakitnya atau tidak dan juga merasa cemas karena terlalu memikirkan tindakan operasi. Dari kecemasan ini menyebabkan gangguan tidur pada pasien yang kemudian mempengaruhi kualitas fisik atau ketahanan tubuh sehingga tindakan operasi pun tidak terlaksana karena kualitas tubuh yang tidak memungkinkan.⁴

Ketiga, masalah tekanan ekonomi, banyak orang mengalami stres akibat tuntutan gaya hidup yang harus mengeluarkan uang banyak.⁵ Misalnya kebanyakan orang tak terkecuali yang sudah berumah tangga memikirkan pengeluaran di bulan sebelumnya dan di bulan-bulan selanjutnya, seperti stok makanan kedepannya, pembayaran listrik, wifi, bahkan cicilan yang tak kunjung lunas.

Keempat, konflik dalam lingkungan keluarga. Misalnya, orang tua yang tidak menghiraukan anaknya ketika sedang cekcok satu sama lain, kurangnya perhatian terhadap tumbuh kembang anak, apakah

³ Rintoko, "Kemnaker : Stress Pengaruhi Kesehatan Jiwa Pekerja : Berita : Kementerian Ketenagakerjaan RI," diakses 22 April 2025, https://kemnaker.go.id/news/detail/kemnaker-stress-pengaruhi-kesehatan-jiwa-pekerja?utm_source=.

⁴ Dewi Gusrianti dkk., "Kecemasan Pasien Pre Operasi Dan Kualitas Tidur: Sebuah Studi Kasus," *Jurnal Keperawatan* 17, no. 1 (2025): 57–62, lihat laman <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v17i1.2167>.

⁵ Survei Opini terhadap 3.000 orang dewasa Inggris pada 7–14 November 2022 menunjukkan bahwa dalam sebulan terakhir, 29% mengalami stres, 34% cemas, dan 10% merasa putus asa karena masalah keuangan. Ke depan, kekhawatiran utama mereka meliputi: mempertahankan standar hidup (71%), memastikan rumah (66%), dan membayar tagihan bulanan (61%). Selain itu, 50% khawatir soal membeli makanan, angka ini naik menjadi 67% pada kelompok usia 18–34 tahun. Dalam artikel "Stress, anxiety and hopelessness over personal finances widespread across UK," diakses 25 April 2025, lihat laman <https://www.mentalhealth.org.uk/about-us/news/stress-anxiety-and-hopelessness-over-personal-finances-widespread-across-uk>.

anak sedang baik-baik saja atau tidak, tidak pernah menyakan kabar anak, dan lain sebagainya. Konflik dalam keluarga berkaitan dengan berbagai masalah internalisasi pada anak, seperti depresi, kecemasan, tekanan emosional secara menyeluruh, hingga risiko bunuh diri.⁶ Masalah ini muncul karena lingkungan keluarga yang tidak stabil dapat mengganggu perkembangan emosional anak, membuat mereka lebih rentan terhadap gangguan mental.

Kelima, masalah kesadaran juga mengalami gangguan kecemasan dan stress karena terlalu memikirkan eksistensi dirinya, masa depan dan makna hidup, sehingga memunculkan banyak pertanyaan eksistensial seperti, “apa tujuan hidup saya”, “bagaimana jika saya gagal” dan lain-lain. Dari perenungan mendalam terhadap pertanyaan-pertanyaan tersebut menimbulkan gangguan stres, seperti insomnia dan kelelahan emosional.

Permasalahan lainnya dapat kita amati juga terkait banyaknya problem kecemasan atau stres tersebut, yang mana ketika pikiran sedang stres atau cemas bisa membuat tubuh ikut merasa sakit, maka inilah yang disebut gejala psikosomatik.

Psikosomatik menjadi salah satu gejala dari kecemasan atau stres berlebihan. Gangguan psikosomatik merupakan gangguan fisik (sakit fisik) yang dipengaruhi atau diperburuk oleh faktor psikologis, seperti stres atau tekanan emosional.⁷ Yang mana gangguan emosi atau mental membuat seseorang kesulitan mengendalikan pikirannya. Akibatnya, hal ini dapat mempengaruhi kondisi fisik dan menurunkan daya tahan tubuh orang tersebut.⁸

Orang-orang yang mengalami gangguan psikosomatik biasanya hal yang sering muncul adalah emosi marah dan *rage* (sangat murka).

⁶ Nicholas M. Morelli dkk., “Everyday Conflict in Families at Risk for Violence Exposure: Examining Unique, Bidirectional Associations with Children’s Anxious- and Withdrawn-Depressed Symptoms,” *Research on Child and Adolescent Psychopathology* 51, no. 3 (2023): 317–30, lihat laman <https://doi.org/10.1007/s10802-022-00966-6>.

⁷ Witrin Gamayanti dan Ila Nurlaila Hidayat, “MARAH DAN KUALITAS HIDUP ORANG YANG MENGALAMI PSIKOSOMATIK,” *Jurnal Psikologi* 18, no. 2 (10 Desember 2019): Hal. 177-186, lihat laman <https://doi.org/10.14710/jp.18.2.177-186>.

⁸ Ahmad Zain Sarnoto, “PSIKOSOMATIS DAN PENDEKATAN PSIKOLO- GI BERBASIS AL-QUR’AN” 6, no. 2 (2016): Hal. 111.

Orang yang mempunyai riwayat sakit maag, ketika sedang marah, agresi, atau kebencian yang terlalu ditekan dan tidak dikelola dengan baik kemungkinan besar memancing lambung untuk memproduksi asam lambung serta pepsin yang berlebihan sehingga membuat lambung menjadi iritasi dan perih, sakit atau kembung.

Sementara itu, emosi juga terkait dengan gangguan *muskuloskeletal*⁹ dapat menyebabkan ketegangan otot, sehingga menimbulkan tekanan yang berujung pada sakit kepala. Emosi marah dan kecewa berat yang dipendam dan tidak bisa diungkapkan dengan jelas juga berpotensi menimbulkan penyakit radang usus. Selain itu, ada juga gangguan *cardiovascular*¹⁰, emosi yang sering muncul meliputi kegelisahan, kebencian, rasa dendam, sikap agresif, depresi, serta keinginan kuat untuk segera lepas dari permasalahan (*wish to be rid of trouble*).¹¹

Kajian-kajian modern dalam dunia kedokteran psikosomatis menunjukkan bahwa gangguan kecemasan pada seseorang sering menjadi penyebab utama munculnya berbagai penyakit fisik. Beberapa data menyebutkan bahwa banyak pasien yang datang ke rumah sakit sebenarnya mengalami masalah emosional yang muncul karena beban psikologis yang sedang dialami. Mereka sebenarnya tidak membutuhkan pengobatan medis, melainkan lebih membutuhkan bantuan untuk menyembuhkan kondisi kejiwaan atau emosinya.¹²

⁹ *muskuloskeletal* adalah Cedera atau rasa sakit yang terjadi pada sistem muskuloskeletal manusia mencakup bagian-bagian seperti sendi, ligamen, otot, saraf, tendon, serta struktur penunjang tubuh seperti leher, punggung, dan anggota gerak. Dalam CDC, "About Ergonomics and Work-Related Musculoskeletal Disorders," Ergonomics and Musculoskeletal Disorders, 9 Mei 2024, lihat laman <https://www.cdc.gov/niosh/ergonomics/about/index.html>.

¹⁰ Penyakit *cardiovascular* merupakan jenis penyakit yang berhubungan dengan gangguan pada jantung atau pembuluh darah. Lihat dalam 29 World Health Assembly, "Cardiovascular Diseases," 1976, <https://iris.who.int/handle/10665/93076>.

¹¹ "Gangguan Psikosomatik, Ketika Pikiran Menyebabkan Penyakit Fisik," Alodokter, 20 Juli 2021, lihat laman <https://www.alodokter.com/gangguan-psikosomatis-ketika-pikiran-menyebabkan-penyakit-fisik>.

¹² Yahdinil Firda Nadhiroh, "PENGENDALIAN EMOSI (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia)" 2 (2015).

Dari fenomena kecemasan inilah menandakan adanya kondisi jiwa yang tidak seimbang inilah yang kemudian berimplikasi pada kondisi badan yang ikut terasa sakit, dan untuk terhindar dari fenomena tersebut harus sampai pada ketenangan jiwa. Namun, kita juga perlu memahami apa sebenarnya yang dimaksud dengan jiwa?; apa yang dimaksud dengan ketenangan?; Bagaimana hubungan jiwa dengan badan?; Apa yang membuat gangguan jiwa tersebut berpengaruh ke badan?. Pertanyaan ini perlu dijawab, sehingga kita dapat memahami secara rinci terkait apa saja yang menjadi persoalan mendasar tentang ketidakseimbangan jiwa serta upaya apa saja yang harus dilakukan agar seseorang memiliki keseimbangan dalam jiwanya untuk mencapai ketenangan atau kebahagiaannya.

Secara umum jika kita amati dalam kamus lengkap filsafat dijelaskan bahwa jiwa dalam diri manusia mengacu pada substansi imaterial yang akan selalu ada di tengah-tengah perubahan kehidupan, yang menghasilkan dan mendukung aktivitas psikis, dan yang menghidupkan organisme.¹³

Para filsuf Yunani Kuno menggambarkan jiwa sebagai sesuatu yang bertanggung jawab atas berbagai fungsi tubuh. Jiwa berperan dalam menciptakan ketenangan bagi tubuh melalui aktivitas berpikir dan bekerja, disertai dengan dorongan untuk mengembangkan kualitas-kualitas yang ada dalam diri manusia.¹⁴

Kemudian Ibnu Sina juga menjelaskan bahwa badan dan jiwa memiliki hubungan yang sangat erat dan saling bekerja sama secara terus-menerus. Jiwa tidak dapat mencapai puncak keberadaannya tanpa dukungan dari badan. Setelah mencapai tahap tersebut, jiwa menjadi sumber kehidupan, kekuatan, dan pengaturan bagi badan. Ibnu Sina memberikan perumpamaan bahwa jiwa seperti seorang nahkoda yang setelah naik ke kapal, menjadi penggerak, kekuatan, dan pengatur kapal itu sendiri. Dengan kata lain, jiwa adalah sumber kehidupan bagi tubuh, yang mampu mengatur semua aktivitas dan

¹³ Lorens Bagus, *Kamus Filsafat*, 1 ed. (Gramedia, 1996), Hal. 379.

¹⁴ Amir Reza Kusuma, "Konsep Jiwa Menurut Ibn Sina Dan Aristoteles," *Tasamuh: Jurnal Studi Islam* 14, no. 1 (26 April 2022): 61–89.

potensi tubuh, sehingga jika jiwa tidak ada, tubuh pun tidak dapat eksis.¹⁵

Dengan ini, kita bisa melihat dengan jelas bahwa hubungan antara jiwa dan badan benar-benar sangat erat, hal ini dijelaskan juga dalam kitabnya *Majmu' Rasail* Ibnu Sina pada bab pembahasan *al-fi'l* dan *al-infi'al* (aks-reaksi badan dan jiwa) pada halaman 159. Tidak heran jika fenomena kecemasan yang merupakan gangguan kejiwaan, seringkali mempengaruhi badan. Di sisi lain, persoalan terkait kecemasan ini rupanya tidak hanya disikapi dari sudut pandang psikologi semata. Dalam tradisi filsafat Islam, pembahasan ini juga telah disinggung oleh para filsuf Muslim dalam wacana jiwa.

Ibnu Sina misalnya secara eksplisit menyinggung tentang persoalan ini. Dalam kitabnya "*Ahwal an-Nafs Risalah fi an-Nafs wa Baqa'iha wa Ma'adiha*" pada bab kebahagiaan dan kesengsaraan jiwa atau dalam Psikologi Ibn Sīnā yang diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia, Ibnu Sina menjelaskan bahwa jiwa memiliki peranan yang penting dalam kaitannya dengan kebahagiaan maupun penderitaan, sehingga membutuhkan sebuah keselarasan (keseimbangan). Sebagaimana yang dapat diperhatikan pada penjelasan berikut ini:

"Mesti engkau ketahui bahwa bagi setiap fakultas jiwa memiliki kenikmatan dan kebaikan yang dikhususkan baginya serta penderitaan dan keburukan yang dikhususkan baginya. Contohnya adalah kenikmatan dan kesenangan syahwat bisa diperoleh dengan cara-cara yang terindera yang sesuai dengan pancaindera. Kenikmatan amarah adalah kemenangan, kenikmatan estimasi adalah terpenuhinya harapan, dan kenikmatan memori adalah mengingat hal-hal yang berkenaan dengan masa lalu. Penderitaan masing-masing adalah kebalikannya. Semuanya bersatu dengan suatu jenis kesatuan dalam hal bahwa perasaan terhadap hal-hal yang selaras dan sesuai merupakan kebaikan. Kenikmatan yang dikhususkan baginya serta kecocokan masing-masing dengan esensi dan hakikat adalah tercapainya kesempurnaan, yaitu yang dianalogikan padanya

¹⁵ Jarman Arrozi, "Konsep Jiwa Perspektif Ibn Sīnā

sebagaimana dianalogikan pada aktivitas. Ini merupakan sebuah prinsip.”¹⁶

Dari penjelasan Ibnu Sina tersebut dapat kita amati bahwa “.....Semuanya bersatu dengan suatu jenis kesatuan dalam hal bahwa perasaan terhadap hal-hal yang selaras dan sesuai merupakan kebaikan”. Dari penjelasan ini juga dapat dilihat beberapa persoalan yang muncul seperti marah, syahwat, kecenderungan terhadap materi, angan-angan dan harapan yang didasari atas kecenderungan jiwa terhadap materi.

Ibnu Sina meyakini bahwa pikiran mengendalikan tubuh dan memiliki hubungan hierarkis di antara keduanya. Sebagaimana yang disebutkan oleh Ibn Sīnā bahwa:

Pikiran mengendalikan tubuh melalui emosi dan kehendak. Emosi yang kuat dapat menyebabkan *self-fulfilling* (pemenuhan diri). Misalnya, jika seseorang percaya dirinya akan gagal maka kemungkinan kegagalan hidupnya akan meningkat. Perilaku tubuh akan mengarah pada kepercayaannya itu. Ia tidak akan pernah mau mencoba atau berusaha. Sebaliknya, ia cenderung bermalas-malasan dan kerap stres sendiri.¹⁷

Oleh karena itu, Ibnu Sina secara eksplisit menyebutkan terkait dengan keselarasan yang dapat juga dipahami sebagai keseimbangan. Ini menunjukkan bahwa masing-masing bagian jiwa mempunyai peran dan kenikmatannya sendiri, tetapi agar manusia bisa hidup dengan baik dan bahagia, semua bagian itu harus berada dalam keadaan yang seimbang dan selaras, tidak saling bertentangan atau mendominasi secara berlebihan.

Menurut Ibnu Sina, kemarahan yang intens merupakan salah satu cara paling efektif untuk mengurangi penumpukan berlebihan di sekitar jantung. Masalah ini sebenarnya bisa diatasi dengan cukup mudah

¹⁶ Ibn Sīnā , *Ahwal an-Nafs Risalah fi an-Nafs wa Baqa'ihā wa Ma'adihā* diterjemahkan oleh Irwan Kurniawan, *Psikologi Ibn Sīnā* , (Bandung: Pustaka Hidayah, 2009), Hal. 122

¹⁷ Eka Nova Irawan, *Buku Pintar Pemikiran Tokoh-Tokoh Psikologi dari Klasik sampai Modern* (IRCiSoD, 2015).Hal. 33

melalui pengaturan pola makan. Tak mengherankan jika penderita penyakit jantung atau kardiovaskular cenderung mudah marah dan kesulitan mengendalikan emosi. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara kondisi kepribadian seseorang dengan penyakit yang dialaminya.¹⁸

Selanjutnya menurut Ibnu Sina, berdasarkan pengalamannya dalam dunia medis, emosi dan kehendak memiliki pengaruh besar terhadap kondisi fisik seseorang. Ia menjelaskan bahwa orang yang sedang sakit bisa pulih hanya dengan kekuatan kemauannya, sedangkan orang yang sehat bisa jatuh sakit jika ia terus-menerus meyakini bahwa dirinya sakit. Sebagai ilustrasi, jika sebatang kayu diletakkan di jalan setapak, seseorang bisa dengan mudah berjalan di atasnya. Namun, jika kayu yang sama dijadikan jembatan di atas jurang yang dalam, orang tersebut akan kesulitan melintasinya dan mungkin benar-benar jatuh. Hal ini terjadi karena ia membayangkan kemungkinan terjatuh begitu kuat, sehingga tubuhnya bereaksi sesuai dengan bayangan tersebut.¹⁹

Dengan ini, meneliti pandangan Ibnu Sina mengenai jiwa tidak hanya akan memperkaya khazanah ilmu lintas disiplin ilmu antara psikologi dan filsafat, tetapi juga memberikan tawaran solusi yang lebih luas pada pemahaman tentang hakikat manusia itu sendiri. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu tentang kejiwaan. Di sisi lain dilihat dari penelitian terdahulu, belum ada yang mengangkat pemikiran Ibnu Sina mengenai wacana jiwa dalam hal ketenangan jiwa tersebut, maka dari itu penelitian ini pantas untuk diteliti lebih lanjut.

Demikian penting untuk disadari bahwa hubungan antara kecemasan dan kesehatan fisik tidak bersifat sederhana atau satu arah. Justru, keterkaitan ini sangat kompleks dan melibatkan berbagai aspek biologis, psikologis, serta perilaku. Dalam sejumlah

¹⁸ Ika Shinta Sari, *Pesan Cinta Tuhan Melalui Tubuhku* (PT. Alex Media Kompuindo, 2021). Hal. 3

¹⁹ Mahfud Junaedi, Mirza Mahbub Wijaya, *Pengembangan Paradigma Keilmuan Perspektif Epistemologi Islam* (Kencana, 2019). Hal. 124

kasus, kecemasan dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan fisik tertentu, sementara dalam situasi lain, masalah kesehatan fisik justru dapat memicu atau memperparah gejala kecemasan.²⁰

Kecemasan itu tidak hanya semata-mata bisa diselesaikan dengan medis atau sains, oleh karena itu dia butuh pada alternatif lain, dimana menurut pandangan peneliti dalam pandangan Ibnu Sina tentang jiwa dapat merespon fenomena ini. Maka dari itu peneliti mengangkat tema tentang ketenangan jiwa, dengan ini kita akan mengetahui bagaimana perspektif Ibnu Sina terkait jiwa yang tenang itu berpengaruh terhadap badan sehingga menciptakanketenangan atau kebahagiaan.

Maka, menurut peneliti tema ini cukup penting untuk ditelaah lebih jauh lagi, sehingga wacana perihal kecemasan tidak hanya didekati melalui rumpun ilmu psikologi, melainkan dapat melalui wacana ketenangan jiwa sebagaimana yang dijelaskan dalam filsafat Islam, khususnya Ibnu Sina.

Penelitian ini memiliki kebaruan karena mencoba melihat persoalan kecemasan dan ketenangan jiwa dari sudut pandang yang berbeda, yaitu filsafat Islam melalui pemikiran Ibnu Sina. Saat ini, isu kecemasan umum lebih banyak dibicarakan dalam ranah psikologi modern atau pendekatan spiritual seperti tasawuf. Padahal dalam filsafat Islam klasik, Ibnu Sina sudah menjelaskan konsep jiwa secara mendalam, yang ternyata relevan untuk memahami kecemasan manusia modern.

Kebaruan utama dari penelitian ini adalah fokus pada keseimbangan daya-daya jiwa (akal, amarah, dan syahwat) menurut Ibnu Sina. Penelitian ini menjelaskan bahwa ketenangan jiwa dapat dicapai bila daya ketiga tersebut berjalan secara seimbang. Ketika terjadi gangguan, tidak hanya gangguan jiwa, tetapi juga dapat berdampak pada kesehatan fisik, atau yang sekarang sering disebut sebagai gangguan psikosomatik. Di sini penelitian ini

²⁰ Naja Agnesya, "PENGARUH KECEMASAN PADA KESEHATAN FISIK KONEKSI ANTARA PIKIRAN DAN TUBUH," *Jurnal Psikologi* 1, no. 4 (22 Mei 2024)

menghubungkan konsep filsafat jiwa Ibnu Sinadengan fenomena kecemasan dan penyakit fisik yang banyak dialami orang saat ini.

Selain itu, penelitian ini juga mengisi kekosongan (gap) kajian yang sebelumnya belum banyak dibahas secara khusus. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih menyoroti kebahagiaan atau terapi psikosomatis saja, penelitian ini lebih menekankan bagaimana keseimbangan daya jiwa dalam pandangan Ibnu Sinamenjadi dasar terciptanya ketenangan dan kesehatan-raga.

Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya memperluas kajian filsafat Islam, tetapi juga memberikan pendekatan alternatif terhadap fenomena kecemasan modern melalui pemikiran klasik yang masih relevan sampai sekarang.

Di sisi lain, penelitian terkait ketenangan jiwa juga dijelaskan dalam ilmu psikologi modern, namun menggunakan istilah *well being*, istilah inilah yang paling mirip dengan konsep ketenangan jiwa. Menurut Primasti dan Wrasti dalam penelitian skripsi Feni Jumrianti, dijelaskan bahwa seseorang dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang baik bukan hanya karena terbebas dari gangguan atau gejala negatif kesehatan mental, seperti kecemasan atau ketidakbahagiaan. Lebih dari itu, kesejahteraan psikologis ditandai dengan kemampuan menerima diri sendiri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memberi isyarat mandiri, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, memiliki makna dan tujuan hidup, serta menunjukkan pertumbuhan dan perkembangan diri yang berkelanjutan sepanjang waktu.²¹

Seseorang dapat menentukan kesejahteraan psikologinya berdasarkan pengendalian diri (*Locus of control*). *Locus of control* merupakan kepercayaan individu mengenai asal atau sumber yang mempengaruhi berbagai peristiwa dalam hidupnya, baik yang berasal dari dirinya sendiri (internal) maupun dari faktor luar

²¹ Feni Jumrianti, *Hubungan antara Kecanduan Smartphone dengan Psychological Well-Being pada Remaja*, 2022, hal. 7.

(eksternal), yang berfungsi sebagai pusat pengontrol dalam menentukan perilakunya.²²

Dalam penelitian Zainul Arifin dan In Tri Rahayu, Levenson mengelompokkan pusat pengendalian diri (*locus of control*) dalam skala IPC ke dalam tiga aspek, yaitu: (1) *Internal*, yaitu keyakinan bahwa peristiwa yang terjadi dalam kehidupan seseorang terutama dipengaruhi oleh kemampuan dan usaha dirinya sendiri; (2) *Powerful Other*, yaitu keyakinan bahwa kehidupan seseorang lebih banyak ditentukan oleh pihak lain yang memiliki kekuasaan atau pengaruh lebih besar; dan (3) *Chance*, yaitu pandangan bahwa kejadian-kejadian dalam hidup terutama bergantung pada faktor keberuntungan, nasib, atau peluang.²³

Seseorang dikatakan memiliki *locus of control internal* apabila ia meyakini bahwa berbagai peristiwa dalam hidupnya merupakan hasil dari tindakan dan sifat pribadinya yang relatif tetap. Sebaliknya, individu dengan *locus of control eksternal* percaya bahwa kehidupannya lebih banyak ditentukan oleh faktor-faktor di luar dirinya, seperti keberuntungan, nasib, kesempatan, atau kekuasaan pihak lain yang memiliki pengaruh besar terhadap dirinya.

Menurut Gershaw (dalam www.Member.tripod.com/random_soge/part1a.html), individu dengan *locus of control internal* memiliki beberapa ciri, antara lain: berorientasi pada prestasi dan tujuan jangka panjang, mampu belajar dari pengalaman, serta berusaha memperbaiki diri setelah mengalami kegagalan. Mereka cenderung mandiri, mampu menolak tekanan dari luar, dan memiliki kemampuan beradaptasi yang baik terhadap lingkungan. Selain itu,

²² Zainul Arifin dan In Tri Rahayu, "HUBUNGAN ANTARA ORIENTASI RELIGIUS, LOCUS OF CONTROL DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG," *EI-QUDWAH* 0, no. 0 (2011), <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/lemlit/article/view/1945>.

²³ Arifin dan Rahayu, "HUBUNGAN ANTARA ORIENTASI RELIGIUS, LOCUS OF CONTROL DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG."

mereka lebih bertanggung jawab atas kesalahannya, mampu mengatasi stres atau depresi, menilai risiko secara realistis, serta menekankan keberhasilan pada kemampuan diri, bukan pada nasib atau keberuntungan.

Sebaliknya, individu dengan *locus of control eksternal* cenderung gagal atau gagal pada faktor luar seperti nasib dan keberuntungan. Setelah berhasil, mereka biasanya menurunkan targetnya, sedangkan setelah gagal justru meningkatkan harapan untuk sukses. Mereka juga cenderung lebih sulit mengatasi tekanan emosional dan membutuhkan bantuan untuk keluar dari situasi yang menekan.²⁴

Lebih lanjut, dalam filsafat Mulla Sadra, manusia dipandang sebagai makhluk yang mengalami gerak substansial (*ḥarakah jawhariyyah*), yakni proses eksistensial yang terus berkembang dari potensi menuju kesempurnaan aktual. Tujuan akhir dari perjalanan ini adalah mencapai kedekatan ontologis dengan *al-Haqq* (Allah), sumber dari segala keberadaan. Dalam kerangka ini, *itmi'nān* tidak sekadar dipahami sebagai ketenangan emosional atau psikologis, tetapi sebagai kestabilan eksistensial, yaitu jiwa keadaan yang telah selaras dengan tatanan realitas ilahiah.²⁵

Dzikir, dalam perspektif ini, bukan hanya aktivitas ritual atau ucapan lisan, melainkan gerakan spiritual dan ontologis yang menuntun manusia menuju penyatuan dengan realitas tertinggi. Ketika seseorang berdzikir dengan kesadaran yang mendalam, ia sejatinya sedang menata kembali posisinya dalam struktur keberadaan, membebaskan diri dari kerusakan eksistensial yang muncul akibat penyimpanan pada dunia material yang bersifat sementara.²⁶

²⁴ Arifin dan Rahayu, "HUBUNGAN ANTARA ORIENTASI RELIGIUS, LOCUS OF CONTROL DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG."

²⁵ Akhmad Dasuki dkk., "Itmi'nān dalam Pandangan Mulla Sadra: Analisis Falsafi atas Kegelisahan di Era Digital," *Al-Mada: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 8, no. 2 (2025): 334–50, <https://doi.org/10.31538/almada.v8i2.7707>.

²⁶ Dasuki dkk., "Itmi'nān dalam Pandangan Mulla Sadra," hal 342.

B. Identifikasi Masalah

Bila diperhatikan dengan baik, persoalan yang muncul berdasarkan tema penelitian ini setidaknya melibatkan banyak hal, baik dari segi lingkungan keluarga, tuntutan gaya hidup, maupun tuntutan ekonomi.

1. Kecemasan bisa muncul dari berbagai situasi. Di tempat kerja, jutaan hari kerja hilang karena stres dan depresi, jika dibiarkan, kondisi ini bisa mempengaruhi kesehatan dan kebahagiaan secara keseluruhan.
2. Kecemasan juga muncul karena takut akan masa depan, misalnya saat menghadapi operasi medis. Rasa cemas ini bisa mengganggu tidur dan menurunkan daya tahan tubuh.
3. Tekanan ekonomi, seperti kebutuhan hidup dan cicilan yang menumpuk, juga memicu stres, termasuk yang berumah tangga.
4. Selain itu, kecemasan seperti mengungkapkan tujuan hidup atau ketakutan gagal dapat menyebabkan stres emosional.

Demikianlah sejumlah pokok permasalahan yang berhasil diidentifikasi terkait timbulnya emosi negatif (kecemasan atau stres). Namun, tidak semua permasalahan tersebut dapat dijelaskan secara mendalam. Penelitian ini akan dibatasi pada permasalahan utama yang dianggap paling relevan.

C. Batasan Masalah

Dari uraian identifikasi masalah sebelumnya, peneliti membatasi masalah yang akan diangkat untuk memudahkan proses penelitian ini. Pembahasan tentang kecemasan yang biasanya ditekuni dalam ilmu psikologi, tetapi kali ini peneliti berusaha untuk memberikan sudut pandang baru dalam ilmu filsafat Islam dengan konsep ketenangan jiwa.

Peneliti memfokuskan bagaimana Ibnu Sina menjelaskan konsep ketenangan jiwa yang dimaksudnya.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah adalah suatu pertanyaan yang diajukan oleh peneliti dan akan dicarikan jawabannya serta menjadi arah dalam penelitian ini.²⁷ Pertanyaan yang dirumuskan adalah hasil dari batasan masalah sebelumnya.

Maka, Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Rumusan masalah primer:

1. Bagaimana ketenangan jiwa menurut Ibnu Sina?

Rumusan masalah sekunder:

1. Apa saja padanan istilah dari ketenangan jiwa?
2. Bagaimana konsep kebahagiaan menurut Ibnu Sina?
3. Apa relevansi dari konsep ketenangan jiwa Ibnu Sina?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah titik akhir yang akan dicapai dalam hasil sebuah penelitian.²⁸ Berdasarkan batasan dan rumusan masalah sebelumnya, peneliti membagi tujuan penelitian menjadi dua yaitu:

1. Tujuan Umum

Tujuan umum adalah sasaran yang ingin dicapai secara menyeluruh dalam suatu penelitian. Oleh karena itu, sebelum memikirkan apa yang ingin dicapai secara spesifik, penting terlebih dahulu untuk memahami maksud serta gambaran umum dari topik penelitian tersebut. Berikut tujuan umum yang hendak dicapai dalam penelitian ini, diantaranya:

- a. Untuk mengetahui makna ketenangan jiwa, baik secara definitif maupun terminologinya
- b. Untuk mengetahui pandangan secara umum terkait ketenangan jiwa

2. Tujuan Khusus

²⁷ Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2015), Hal. 35.

²⁸ Haris Hardiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial* (Jakarta Selatan: Salemba Humanika, 2012). Hal 88

Tujuan khusus adalah tujuan yang lebih spesifik dan ingin dicapai dalam suatu penelitian. Begitu pula dalam penelitian ini, terdapat beberapa tujuan khusus, antara lain:

- a. Untuk mengetahui bagaimana pandangan filosof muslim terutama Ibnu Sina mengenai jiwa dalam hal ketenangan jiwa
- b. Untuk mengetahui secara khusus relevansi pemikiran Ibnu Sina di kehidupan kontemporer ini dalam hal ketenangan jiwa.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai khazanah pengetahuan, khususnya dalam memperkaya diskursus mengenai jiwa. Temuan-temuan dalam penelitian ini sangat bermanfaat dalam konteks akademis, karena dapat menjadi landasan untuk menelaah dan menganalisis lebih lanjut berbagai aspek terkait ketenangan jiwa.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini bisa menjadi refleksi pribadi bagi pembaca dalam merawat keseimbangan jiwa, karena pemikiran Ibnu Sina menekankan bahwa ketenangan batin tidak lepas dari kendali akal dan dorongan untuk menyempurnakan jiwa. Di sisi lain, dengan adanya penelitian ini menyadarkan kita bahwa sebenarnya ruang lingkup tentang fenomena kecemasan ini ternyata tidak hanya direspon dalam dunia psikologi saja tetapi juga filsafat Islam bisa merespon hal tersebut, dengan menggunakan wacana jiwa, serta penelitian ini juga bisa menjadi acuan referensi tambahan bagi bidang keilmuan filsafat jiwa atau psikologi.

G. Tinjauan Pustaka

Kajian terdahulu memegang peranan penting dalam sebuah penelitian karena dapat menunjukkan bahwa topik yang akan dikaji telah banyak diperbincangkan serta layak untuk

diteliti. Selain itu, tinjauan ini menyajikan referensi yang relevan dengan tema yang dibahas, sehingga peneliti dapat melakukan perbandingan dan menemukan aspek-aspek baru yang belum dijelajahi oleh penelitian sebelumnya.

Terdapat beberapa karya ilmiah baik dari jurnal maupun skripsi yang peneliti temukan memiliki keterkaitan erat dengan pembahasan dalam penelitian ini, diantaranya:

Pertama, penelitian yang berjudul “*Konsep Kebahagiaan Menurut Ibnu Sina*” ditulis oleh Amir Reza Kusuma.²⁹ Penelitian ini membahas bagaimana Ibnu Sinamelihat kebahagiaan sebagai hasil dari kesempurnaan jiwa yang dicapai melalui ilmu dan amal. Dalam penerapannya, ilmu menjadi landasan penting yang mengukuhkan kehidupan manusia menuju kebahagiaan.

Penelitian ini memang sama-sama menyinggung tentang bagaimana manusia dapat meraih kebahagiaan, tetapi fokusnya berbeda. Kalau penelitian Amir Reza lebih menyoroti peran ilmu dan akal mustafad (akal yang telah mencapai kesempurnaan), maka penelitian penulis lebih menekankan pada pentingnya keseimbangan daya-daya jiwa dalam menciptakan jiwa ketenangan sebagai jalan menuju kebahagiaan.

Kedua, penelitian yang berjudul “*Terapi Psikomatis Ibnu Sina*” ditulis oleh Jarman Arroisi dkk. dalam Jurnal Of Ethics and Spirituality³⁰. Penelitian ini fokus pada proses penyembuhan dalam konteks psikomatis, penelitian ini berusaha memberikan perspektif baru terkait konsep terapi modern melalui konsep jiwa Ibnu Sina.

Berbeda dengan penelitian Jarman Arroisi dkk. yang lebih fokus pada aplikasi psikosomatik secara umum, penelitian penulis menyoroti aspek filosofis Ibnu Sinasecara lebih

²⁹ Amir Reza Kusuma dan Rakhmad Agung Hidayatullah, “Konsep Kebahagiaan menurut Ibn Sina,” *Jurnal Penelitian Medan Agama* 14, no. 1 (29 Juni 2023): 35, <https://doi.org/10.58836/jpma.v14i1.14175>.

³⁰ Jarman Arroisi, Ahmad Farid Saifuddin, dan Muhammad Nazhif Islam, “TERAPI PSIKOSOMATIS IBN SĪNĀ (ANALISA STUDI AL-NAFS DALAM PSIKOLOGI ISLAM)” 8, no. 1 (2024).

mendalam, khususnya pada keterkaitan keseimbangan daya-daya jiwa dengan ketenangan dan kebahagiaan jiwa. Dengan demikian, penelitian ini mencoba cakupan kajian jiwa Ibnu Sinatidak hanya sebagai penyembuh penyakit fisik, tetapi juga sebagai panduan eksistensial menuju kehidupan yang tenang dan seimbang.

Ketiga, “Teori untuk Memperoleh Ketenangan Hati” ditulis oleh Abdul Kallang dalam *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan*.³¹ Dalam pembahasan mengenai ketenangan jiwa, baik penelitian yang dilakukan oleh Abdul Kallang maupun penelitian penulis sama-sama menyoroti pentingnya kondisi jiwa yang stabil untuk mengatasi kecemasan dan stres. Penelitian kedua ini sama-sama melihat adanya hubungan erat antara kondisi jiwa dan kesehatan fisik. Namun perbedaannya terletak pada pendekatan dan kerangka teoritis yang digunakan. Abdul Kallang menggunakan pendekatan tasawuf dan psikologi Islam, dengan penekanan praktik-praktik ibadah seperti dzikir, shalat, puasa, tawakkal, dan sabar sebagai kunci utama untuk memperoleh ketenangan hati. Sedangkan penelitian penulis berangkat dari perspektif filsafat Islam melalui pemikiran Ibnu Sīnā, yang menjelaskan bahwa keseimbangan antara daya syahwat, amarah, dan akal merupakan syarat utama dalam mencapai ketenangan jiwa.

Selain itu, perbedaan lain juga terletak pada konsep struktur jiwa yang diuraikan. Dalam penelitian Abdul Kallang, pembahasan tentang jiwa lebih bersifat umum tanpa pembagian struktural yang rinci, sementara dalam pemikiran Ibnu Sīnā, jiwa dibagi menjadi tiga bagian utama yaitu nabati, hewani, dan insani, yang masing-masing memiliki fungsi dan kenikmatannya sendiri. Ibnu Sinajuga menyoroti adanya hubungan yang kuat antara jiwa dan badan, dimana gangguan pada jiwa dapat

³¹ Abdul Kallang, “TEORI UNTUK MEMPEROLEH KETENANGAN HATI,” *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan* 6, no. 1 (2020): 1, <https://doi.org/10.35673/ajdsk.v6i1.847>.

mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Dengan demikian, penelitian penulis tidak hanya mengkaji aspek spiritual, tetapi juga memasukkan aspek filsafat dan psikosomatik secara lebih mendalam sebagai upaya memahami ketenangan jiwa secara komprehensif.

Keempat, penelitian yang berjudul “*Ketenangan Jiwa Menurut Fakhr Al-Dīn Al-Rāzī dalam Tafsīr Mafātih Al-Ghayb*” yang ditulis oleh Abd Jalaluddin dalam *Al-Bayan: Jurnal Studi Ilmu Al- Qur’an dan Tafsir*.³² Selain kajian tentang Ibnu Sīnā, terdapat juga penelitian yang dilakukan oleh Abd Jalaluddin mengenai *Ketenangan Menurut Jiwa Fakhr Al-Dīn Al-Rāzī Dalam Tafsīr Mafātih Al-Ghayb*. Dalam penelitian tersebut, Fakhr al-Dīn al-Rāzī menjelaskan bahwa ketenangan jiwa dapat dicapai dengan iman, dzikir, syukur, dan pertolongan Allah. Al-Rāzī juga menyebutkan beberapa faktor yang menyebabkan gangguan jiwa, seperti rasa takut, kesedihan, cinta dunia berlebihan, iri hati, dan kesombongan.

Meskipun sama-sama membahas ketenangan jiwa, penelitian ini berbeda dari penelitian yang membahas Ibnu Sina. Fakhr al-Dīn al-Rāzī lebih banyak menekankan aspek spiritual dan akidah, sedangkan Ibnu Sinamengkaji ketenangan jiwa dari sisi keseimbangan daya-daya jiwa dan integritas dengan kesehatan fisik.

H. Metodologi Penelitian

1. Metode dan Jenis Penelitian

Metode penelitian diartikan sebagai cara atau strategi-strategi yang dilakukan para peneliti untuk mengumpulkan dan menganalisis data guna memecahkan persoalan penelitiannya. Metode penelitian merupakan pijakan peneliti dalam melakukan penelitian sehingga

³² Abd Jalaluddin, “KETENANGAN JIWA MENURUT FAKHR AL-DĪN AL-RĀZĪ DALAM TAFSĪR MAFĀTIH AL-GHAYB,” *Al-Bayan: Jurnal Studi Ilmu Al- Qur’an dan Tafsir* 3, no. 1 (2018), <https://doi.org/10.15575/al-bayan.v3i1.2288>.

memudahkan proses meneliti. Dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif.

Adapun, jenis penelitian ini tergolong penelitian kualitatif studi dokumen atau teks (*document study*), yakni kajian yang menitikberatkan pada analisis mendalam (*in-depth analysis*) terhadap bahan tulisan berdasarkan konteksnya. Dalam hal ini, penelitian jenis ini menggali pikiran seseorang yang tertuang di dalam buku dan naskah-naskah yang terpublikasikan.³³

Sedangkan metodologi yang digunakan dalam penelitian ini didasari atas pembuktian rasional (*burhan*). Dengan menggunakan alasan yang logis, fakta, dan bukti yang dapat diverifikasi.

2. Data dan Sumber data

Dalam sebuah penelitian, terdapat berbagai teknik untuk mengumpulkan data yang relevan. Karena penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan, metode yang digunakan adalah pengumpulan data dari sumber literatur yang sesuai dan berkaitan dengan objek kajian melalui studi kepustakaan. Dalam penelitian ini, peneliti akan mengumpulkan data dengan mengkaji bahan-bahan dari sumber primer sebagai fokus utama. Selain itu, data dari sumber sekunder akan digunakan sebagai pelengkap untuk mendukung analisis, kajian yang memperkaya, dan memperdalam pemahaman terhadap tema yang dibahas.³⁴ Serta jangan lupa, seiring dengan perkembangan teknologi, peneliti juga mengumpulkan data dari berbagai literatur *online* yang berisi pendapat

³³ Danu Eko Agustinova, *Memahami Metode Penelitian Kualitatif: Teori & Praktik* (Yogyakarta: Calpulis, 2015), hal. 10, 27.

³⁴ Conny R Setiawan, *Metode Penelitian Kualitatif* (Jakarta: PT. Grasindo, 2010). Hal. 10

para ahli di bidang masing-masing untuk kemudian menjadi pelengkap data dalam penelitian ini.

Sumber data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Ahwal an-Nafs Risalah fi an-Nafs wa Baqa'iha wa Ma'adiha, an-Najat, al-Ilāhiyyāt min Kitāb al-Syifā', Al-Ishārāt wa al-Tanbīhāt* karya Ibn Sīnā, sedangkan sumber sekunder yang digunakan dalam penelitian ini adalah Psikologi Ibn Sīnā serta buku-buku yang berkaitan dengan tema penelitian tersebut.

3. Teknik Pengumpulan Data

Dalam sebuah penelitian, terdapat metode dan tahapan tertentu yang harus ditempuh dalam proses pengumpulan data yang berkaitan dengan topik penelitian. Karena penelitian ini bersifat studi kepustakaan, maka peneliti menggunakan metode pengumpulan data dengan menelaah berbagai literatur yang relevan dan memiliki keterkaitan dengan objek kajian penelitian ini.

Langkah awal yang dilakukan peneliti adalah memperdalam pemahaman mengenai permasalahan yang berkaitan dengan subjek dan objek penelitian, kemudian menelaah berbagai informasi yang mencakup landasan teori, metodologi, hingga aspek praktis yang disebut sebagai tinjauan pustaka. Peneliti akan menelaah sumber-sumber utama sebagai bahan pokok penelitian, kemudian melengkapi data dengan sumber-sumber sekunder yang digunakan sebagai pendukung dalam menganalisis dan memperkaya pembahasan terkait objek yang dikaji dalam penelitian ini.

I. Sistematika Penulisan

Struktur penulisan dalam penelitian ini dirancang untuk mencerminkan tahapan-tahapan penelitian yang disusun secara sistematis sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan. Penyajian sistematika penulisan ini bertujuan sebagai panduan bagi penulis dalam menyusun bagian-bagian skripsi yang belum selesai, sekaligus mempermudah pembaca dalam mengikuti dan memahami alur keseluruhan dari isi skripsi ini.

Bab pertama, pendahuluan yang menjadi kerangka dasar dari keseluruhan isi penelitian, diantaranya mencakup: latar belakang, yakni penulis menjabarkan berbagai persoalan yang melatarbelakangi ide penelitian ini dan alasan pentingnya tema ini dibahas, kemudian menjelaskan identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metodologi penelitian dan sistematika penulisan.

Bab kedua, membahas kajian tentang ketenangan jiwa dalam kamus bahasa dan istilah, meliputi; asal kata dan padanan istilah, asal kata dan kamus bahasa ketenangan jiwa, kamus istilah filsafat Islam tentang ketenangan jiwa, kamus istilah filsafat barat tentang ketenangan jiwa, dan kamus istilah psikologi tentang ketenangan jiwa.

Bab ketiga, membahas tentang konsep kebahagiaan Ibnu Sina. Meliputi, konsep jiwa menurut Ibnu Sina (definisi jiwa dan fakultas-fakultas jiwa), konsep kebahagiaan dalam pemikiran Ibnu Sina (definisi bahagia, hubungan jiwa dengan kebahagiaan, tingkatan kebahagiaan, yang menghambat kebahagiaan).

Bab kelima, berupa penutup yang berisikan kesimpulan dan saran peneliti.

BAB II

KETENANGAN JIWA DALAM KAMUS BAHASA DAN ISTILAH

Ketenangan jiwa merupakan salah satu kondisi batiniah yang senantiasa dicari oleh manusia dalam berbagai fase kehidupannya. Keadaan ini sering dikaitkan dengan kedamaian, kestabilan emosi, serta kebebasan dari tekanan psikologis maupun spiritual. Meskipun tampak sederhana, konsep ketenangan jiwa menyimpan kedalaman makna yang kompleks dan beragam, tergantung pada sudut pandang budaya, agama, maupun keilmuan yang digunakan untuk memahaminya.

Seiring berkembangnya ilmu pengetahuan dan interaksi antarbudaya, istilah-istilah yang berhubungan dengan ketenangan jiwa mengalami perluasan makna. Tidak hanya dipahami dalam konteks keagamaan atau spiritual, ketenangan jiwa juga menjadi objek kajian dalam bidang psikologi, filsafat, hingga linguistik. Perbedaan latar belakang keilmuan ini menghasilkan keragaman istilah serta nuansa interpretatif yang memperkaya pemahaman terhadap konsep tersebut.

Bahasa memegang peranan penting dalam menggambarkan dan membentuk pemahaman manusia terhadap realitas, termasuk dalam hal ketenangan jiwa. Setiap istilah yang digunakan untuk menyebut keadaan ini membawa muatan makna yang tidak hanya bersifat leksikal, tetapi juga filosofis dan kultural. Oleh karena itu, penting untuk menelusuri dan memahami asal-usul serta makna dari istilah-istilah yang berkaitan dengan ketenangan jiwa dalam berbagai bahasa dan tradisi pemikiran.

Melalui pendekatan kebahasaan dan istilah, kita dapat menangkap keutuhan makna ketenangan jiwa secara lebih mendalam. Pendekatan ini tidak hanya memperjelas aspek linguistik dari konsep tersebut, tetapi juga membuka ruang refleksi terhadap nilai-nilai yang melekat dalam kehidupan manusia. Dengan demikian, pemahaman tentang ketenangan jiwa tidak berhenti pada definisi semata, tetapi menyentuh inti dari pencarian makna hidup yang lebih luas.

A. Asal Kata dan Padanan Istilah

Kajian mengenai ketenangan jiwa tidak dapat dilepaskan dari pemahaman mendalam terhadap terminologi yang membentuknya. Konsep ini melibatkan dua elemen utama, yakni "ketenangan" dan "jiwa", yang masing-masing memiliki akar etimologis dan padanan istilah yang beragam dalam khazanah kebahasaan serta keilmuan. Pemahaman akan asal-usul kata dan padanan istilah ini krusial untuk membangun kerangka konseptual yang kokoh dalam penelitian ini.

1. Jiwa

Istilah jiwa dalam bahasa Indonesia memiliki akar yang kaya dan seringkali digunakan secara bergantian dengan konsep-konsep serupa dari berbagai bahasa. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), jiwa didefinisikan sebagai roh manusia yang menjadi pokok kehidupan; sukma; nyawa.³⁵ Jiwa sendiri berasal dari bahasa Sanskerta, "*jiva*," yang berarti "benih kehidupan."³⁶ Jiwa, dalam konteks agama dan filsafat adalah aspek non-fisik dari individu yang sering kali dianggap mencakup pikiran dan kepribadian.

Jiwa juga diartikan sebagai seluruh kehidupan batin manusia (yang terjadi dari perasaan, pikiran, angan-angan, dan sebagainya). Jiwa manusia berbeda dengan jiwa makhluk yang lain seperti binatang, pohon, dan sebagainya. Jiwa manusia bagaikan alam semesta, atau alam semesta itu sendiri, yang tersembunyi di dalam tubuh manusia dan terus bergerak dan berotasi.³⁷

Dalam kamus filsafat, jiwa memiliki 3 tingkatan atau disebut sebagai tingkatan kehidupan, ketiga tingkatan yang dimaksud adalah jiwa vital (prinsip kehidupan, enteleki), jiwa

³⁵ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) VI Daring*.

³⁶ "Jiwa," dalam *Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas*, 29 September 2024, <https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Jiwa&oldid=26365046>.

³⁷ *Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas*, "Jiwa," 29 September 2024, <https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Jiwa&oldid=26365046>.

indrawi atau jiwa binatang (kehidupan inderawi, prinsip kehidupan binatang), dan jiwa intelektual atau jiwa rohani (prinsip aktivitas rohani dari pemikiran dan kehendak).³⁸

2. *Nafs* (نفس)

Nafs merupakan kata yang sepadan dengan jiwa. Secara etimologis, kata "*nafs*" berasal dari akar kata Arab N-F-S (ن-ف-س) yang secara harfiah berarti "bernapas" atau "mengeluarkan napas." Dari makna dasar ini, berkembanglah berbagai turunan makna yang mencerminkan esensi keberadaan dan kehidupan. Dalam kamus bahasa Arab, "*nafs*" (bentuk tunggal) dan jamaknya "*anfus*" (أنفس) atau "*nufūs*" (نفوس) dapat berarti, roh, nyawa tumbuh, dan kemuliaan.³⁹ kata *nafs* seringkali digunakan dalam filsafat Islam dan ilmu tasawuf. Dalam hal ini, Al-Ghazali mengartikan *nafs* sebagai sesuatu yang memiliki daya fungsi untuk menghimpun kekuatan, sikap marah, dan nafsu syahwat pada manusia. Selain itu, *nafs* juga dimaknai lembut dalam artian menyesuaikan karakter atau kondisi seseorang.⁴⁰

Penting untuk dicatat bahwa meskipun "*nafs*" seringkali diterjemahkan sebagai "jiwa" dalam bahasa Indonesia, nuansa maknanya dalam bahasa Arab dan konteks keislaman jauh lebih kompleks dan berlapis. Hal ini mencerminkan pandangan holistik tentang manusia dalam Islam, di mana aspek fisik, mental, emosional, dan spiritual saling terkait dalam satu kesatuan yang disebut "*nafs*."

3. *Mind*

Istilah *mind* berasal dari bahasa Inggris Kuno yaitu *gemynd* yang berarti pikiran, pikiran sadar, ingatan,

³⁸ Lorens Bagus, *Kamus Filsafat*, Hal. 379.

³⁹ S. Askar, *Kamus Arab-Indonesia* (Jakarta Selatan: Senayan Publishing, 2011), Hal. 945.

⁴⁰ Al-Ghazali, Ibnu Ibrahim Ba'adillah, *Ihya' 'Ulumuddin*, vol. IV (Jakarta Selatan: Republika Penerbit, 2012), Hal. 6.

kenangan⁴¹ atau kemampuan untuk berpikir atau bagian dari diri seseorang yang membuatnya mampu menyadari berbagai hal untuk berpikir, dan untuk merasa.⁴²

Lebih dari sekadar ingatan, "*gemynd*" juga merujuk pada kemampuan fundamental seseorang untuk berpikir dan bagian dari diri yang memungkinkan kesadaran akan berbagai hal, untuk berpikir secara rasional, dan untuk merasakan emosi.⁴³ Hal ini menunjukkan bahwa sejak awal, konsep pikiran telah mencakup dimensi kognitif dan afektif yang saling terkait. Penelitian-penelitian terdahulu dalam linguistik historis, seperti karya Sievers tentang tata bahasa Inggris Kuno, memperkuat pemahaman bahwa "*gemynd*" adalah inti dari kapasitas mental manusia, mencakup proses internal yang memungkinkan individu memahami dunia dan berinteraksi dengannya.⁴⁴

Pengaitan "*mind*" dengan kapasitas untuk berpikir dan merasa juga selaras dengan pandangan filosofis awal. Misalnya, dalam tradisi Yunani kuno, konsep *nous* dan *psyche* seringkali dikaitkan dengan fungsi-fungsi mental yang serupa dengan pengertian "*mind*" modern. *Nous* merujuk pada akal atau intelek, sementara *psyche* lebih luas lagi mencakup jiwa, pikiran, dan emosi. Perkembangan makna "*mind*" dari "*gemynd*" hingga penggunaannya saat ini mencerminkan evolusi pemahaman manusia tentang kesadaran, kognisi, dan eksistensi diri.

4. *Psyche*

⁴¹ "Search 'mind' on etymonline," etymonline, diakses 7 Juli 2025, <https://www.etymonline.com/search?q=mind>.

⁴² A S Hornby, "Oxford advanced Learner's Dictionary," Sixth edition (New York: Oxford University Press, 2000), Hal. 843.

⁴³ "Definition of MIND," 7 Juli 2025, <https://www.merriam-webster.com/dictionary/mind>.

⁴⁴ Sievers, *An Old English Grammar* (Ginn and Company, 1887).

Istilah "*psyche*" memiliki akar yang dalam dalam sejarah pemikiran manusia, berasal dari bahasa Latin dan, yang lebih fundamental, dari bahasa Yunani Kuno "*psykhē*". Dalam pengertian asalnya, "*psykhē*" merujuk pada konsep-konsep mendalam seperti jiwa, pikiran, dan roh kehidupan. Pemahaman ini telah berkembang dan diperkaya seiring waktu, khususnya dalam disiplin psikologi.⁴⁵ Dalam kamus psikologi kontemporer, "*psyche*" secara komprehensif dijelaskan sebagai representasi dari jiwa atau prinsip hidup, yang juga mencakup asas hidup. Lebih jauh, ia mencakup berbagai aspek kognitif dan eksistensial manusia, termasuk pikiran, akal, ingatan, serta seluruh proses kesadaran maupun ketidaksadaran. Konsep ini juga merangkum pemahaman tentang aku, jati diri, dan diri secara keseluruhan.⁴⁶

Dalam psikologi modern, khususnya dalam tradisi psikodinamika, konsep "*psyche*" menjadi sentral. Sigmund Freud, bapak psikoanalisis, mengembangkan model topografis dan struktural *psyche*. Model topografisnya membagi *psyche* menjadi alam sadar, prasadar, dan tidak sadar, di mana alam tidak sadar menyimpan dorongan, ingatan, dan emosi yang tidak dapat diakses secara langsung namun memengaruhi perilaku.⁴⁷ Selanjutnya, model struktural Freud membagi *psyche* menjadi id, ego, dan superego, yang masing-masing merepresentasikan aspek-aspek insting, realitas, dan moralitas dalam diri individu.⁴⁸

Carl Gustav Jung, seorang murid Freud yang kemudian mengembangkan aliran psikologi analitisnya sendiri, juga memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman

⁴⁵ "Search 'psyche' on etymonline," etymonline, diakses 7 Juli 2025, <https://www.etymonline.com/search?q=psyche>.

⁴⁶ J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: PT RAJAGRAFINDO PERSADA, 2024), Hal. 393.

⁴⁷ Sigmund Freud, *The ego and the id* (W. W. Norton & Company, 1961), Hal. 3-17.

⁴⁸ Sigmund Freud, *The ego and the id*. Hal. 18-39.

"*psyche*". Jung memperkenalkan konsep-konsep seperti ketidaksadaran kolektif, yang berisi arketipe-arketipe universal yang diwarisi oleh seluruh umat manusia, dan persona, anima/animus, serta shadow, yang semuanya merupakan komponen dari *psyche* yang lebih luas. Bagi Jung, *psyche* adalah sistem yang kompleks dan dinamis yang terus-menerus berupaya mencapai integritas dan keutuhan melalui proses individuasi.⁴⁹

Referensi lain juga menekankan bahwa "*psyche*" tidak hanya merujuk pada aspek internal individu tetapi juga interaksinya dengan dunia luar. Misalnya, psikologi humanistik, dengan tokoh seperti Carl Ransom Rogers dan Abraham Harold Maslow, menekankan pentingnya aktualisasi diri sebagai dorongan mendasar dalam *psyche* manusia, di mana individu berusaha mencapai potensi penuh mereka.⁵⁰ Mereka melihat *psyche* sebagai suatu entitas yang secara inheren sehat dan berorientasi pada pertumbuhan.

Dengan demikian, dari akar linguistiknya yang kaya hingga elaborasi filosofis dan ilmiahnya, "*psyche*" tetap menjadi konsep fundamental dalam memahami kompleksitas pengalaman manusia—sebuah wadah bagi kesadaran, ketidaksadaran, identitas, dan dorongan-dorongan yang membentuk siapa kita.

5. *Well Being*

Secara etimologi, kata "*well-being*" merupakan gabungan dari dua kata bahasa Inggris: "*well*" (baik) dan "*being*" (keadaan atau keberadaan). Kata ini mulai populer digunakan secara luas pada tahun 1562,⁵¹ meskipun konsep

⁴⁹ Carl Gustav Jung, *Man and his symbols* (Dell Publishing, 1968), Hal. 3-56.

⁵⁰ Carl Ransom Rogers, *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy* (Houghton Mifflin, 1961), Hal. 177-196.

⁵¹ "kesejahteraan, arti kata benda, etimologi, dan lainnya | Oxford English Dictionary," diakses 9 Juli 2025, https://www.oed.com/dictionary/well-being_n.

di baliknya telah dibahas sejak zaman dahulu kala. Penggunaannya yang semakin marak mencerminkan pergeseran fokus dari sekadar mengatasi penyakit menuju upaya proaktif untuk meningkatkan kualitas hidup dan kebahagiaan.

Well being adalah istilah psikologis yang mengacu pada aspek-aspek dari kesehatan dan kebahagiaan seseorang, dalam hal ini seseorang memiliki rasa kesejahteraan baik dari segi emosional, fisik, dan psikologi.⁵²

Dalam buku *Nichomachean Ethics* karya Aristoteles, Tristidi dan Istiqomah berusaha menjelaskan pandangan Aristoteles bahwa *well being* yang dimaksud Aristoteles adalah *happiness* atau kebahagiaan. Kebahagiaan yang dimaksud adalah adanya keseimbangan antara efek positif dan negatif.⁵³ Beberapa ahli juga mendefinisikan *well being* sebagai suatu evaluasi positif mengenai kehidupan seseorang yang diasosiasikan dengan memperoleh perasaan yang menyenangkan.⁵⁴

Ini bukan hanya tentang merasa "baik" sesekali, tetapi tentang mengembangkan fondasi yang kuat untuk kebahagiaan yang berkelanjutan. Ketika seseorang memiliki *well-being* yang baik, mereka cenderung lebih mampu mengelola stres, membangun hubungan yang sehat, menemukan makna dalam hidup, dan merasa puas dengan diri mereka sendiri.

Dengan ini disimpulkan bahwa *well being* adalah kondisi individu yang merasa adanya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala depresi atau cemas. Hal ini dipengaruhi karena adanya psikologi positif seperti penerimaan diri, mempunyai tujuan hidup, lingkungan sosial

⁵² A S Hornby, "Oxford advanced Learner's Dictionary," Hal. 1530.

⁵³ Tristiadi Ardi Ardani. S.Psi., Istiqomah. S.Psi., M.Si., *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam* (PT Remaja Rosdakarya, 2020), Hal. 42.

⁵⁴ Tristiadi Ardi Ardani. S.Psi., Istiqomah. S.Psi., M.Si., *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*, Hal. 43.

yang positif, perkembangan pribadi, penguasaan lingkungan dan otonomi.

Secara keseluruhan, konsep jiwa adalah entitas kompleks yang dijelaskan dari berbagai perspektif filosofis, agama, dan psikologis. Meskipun non-fisik, jiwa memiliki peran sentral dalam memberikan kehidupan, mengendalikan tubuh, memproses informasi, dan membentuk kepribadian, serta terhubung secara misterius dengan raga material. memahami ketenangan jiwa membutuhkan pendekatan multidimensional, mengintegrasikan perspektif dari etimologi bahasa, filsafat (Islam dan Barat), serta disiplin ilmu seperti psikologi. Berbagai istilah seperti jiwa, *nafs*, *mind*, *psyche*, dan *well-being*.

B. Asal Kata dan Kamus Bahasa Ketenangan Jiwa

Ketenangan jiwa, sebagai sebuah konsep psikologis dan spiritual, memiliki makna yang kaya dan beragam. Untuk memahami esensi ketenangan jiwa secara komprehensif, penting untuk menelusuri definisinya dalam berbagai kamus bahasa dan istilah. Pendekatan ini memungkinkan identifikasi nuansa makna yang terkandung dalam terminologi "ketenangan jiwa" dari perspektif linguistik yang berbeda.

1. Ketenangan Jiwa dalam Kamus Bahasa Indonesia

Dalam khazanah bahasa Indonesia, frasa ketenangan jiwa merupakan gabungan dari dua kata, yaitu "tenang" dan "jiwa". Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata tenang berarti tidak rusuh; aman dan tentram (tentang perasaan hati dan keadaan).⁵⁵ Sedangkan kata jiwa yang sudah dijelaskan sebelumnya yang berarti roh manusia, nyawa, pikiran atau seluruh kehidupan batin.⁵⁶

⁵⁵ "Arti kata tenang - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online," diakses 7 Juli 2025, <https://kbbi.web.id/tenang>.

⁵⁶ "Arti kata jiwa - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online," diakses 7 Juli 2025, <https://kbbi.web.id/jiwa>.

Berdasarkan definisi tersebut, ketenangan jiwa dalam konteks bahasa Indonesia dapat dipahami sebagai suatu kondisi batin yang bebas dari kegelisahan, kerusuhan, dan kekacauan, di mana perasaan, pikiran, dan kehendak berada dalam keadaan damai, tenteram, serta stabil. Ini mencerminkan kondisi internal yang harmonis dan bebas dari gejala emosional negatif.

2. Ketenangan Jiwa dalam Kamus Bahasa Arab

Dalam tradisi keilmuan Islam dan bahasa Arab, konsep ketenangan jiwa memiliki padanan kata yang mendalam, salah satunya adalah *sakīnah* (سكينة). Kata *sakīnah* berasal dari akar kata *sakana* (سكن) yang secara leksikal berarti tenang, diam, dan reda.⁵⁷ Selain itu, *sakīnah* juga kerap dihubungkan dengan *ṭuma'nīnah* (طمأنينة). Kata ini berasal dari akar kata *ṭama'ana* (طمأن) yang berarti tenang, tenteram, dan aman.⁵⁸

Sakīnah seringkali diartikan sebagai ketenangan yang diturunkan oleh Allah SWT, sebuah rasa damai yang meliputi hati dan jiwa seorang mukmin, terutama dalam situasi yang menantang atau penuh cobaan. *Sakīnah* adalah anugerah ilahi yang membawa stabilitas, ketabahan, dan keyakinan. Dalam Al-Qur'an, konsep *sakīnah* disebutkan beberapa kali, seringkali dalam konteks dukungan ilahi bagi para nabi dan orang-orang beriman di saat-saat kritis, seperti dalam perang atau menghadapi musuh. Misalnya, dalam Surah Al-Fath (48:4).

"Dialah yang telah menurunkan ketenangan (*sakīnah*) ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada)..."⁵⁹

⁵⁷ Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia* (Surbaya: Pustaka Progresif, 1997), Hal. 646.

⁵⁸ Ahmad Warson Munawwir, Hal. 865.

⁵⁹ "QS. Al-Fath: 48:4".

Sedangkan *tuma'nīnah* merupakan efek batiniyyah, di mana seorang muslim merasa adanya kedamaian dan ketentraman karena selalu dekat dengan Tuhan.⁶⁰ Hal ini didasarkan oleh firman Allah Swt. yang bermaknakan “yaitu orang-orang yang beriman dan tenteram hatinya dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa dengan mengingat Allah itu, tenteramlah segala hati.⁶¹ Dalam Islam, *muthma'innah* dinisbahkan kepada al-ahwal atau kondisi psikologis yang tenang dengan mengingat Allah (*dzikir ila Allah*).⁶²

Dalam praktiknya, *sakīnah* dapat membantu seseorang mencapai *tuma'nīnah*, dan *tuma'nīnah* dapat membuat seseorang lebih siap menerima *sakīnah* di saat-saat genting. Keduanya adalah esensial untuk mencapai keseimbangan psikologis dan spiritual yang holistik dalam pandangan dunia Islam.

3. Ketenangan Jiwa dalam Kamus Bahasa Inggris

Dalam kamus bahasa Inggris, ketenangan jiwa diartikan sebagai *peace of mind* yang memiliki makna sesuatu yang tercermin dalam sikap seperti merasa emosional lebih nyaman dan menikmati ketenangan pikiran.⁶³

Secara lebih luas, *peace of mind* sering kali dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Ini bukan berarti tidak akan pernah ada tantangan atau kesulitan, melainkan kemampuan untuk menghadapinya dengan ketenangan dan keyakinan bahwa seseorang dapat mengatasinya. Mencapai ketenangan jiwa seringkali melibatkan praktik seperti meditasi, *mindfulness*, mencari

⁶⁰ Khairunnas Rajab, *Psikologi Agama* (Lentera Ilmu Cendikia, 2014), Hal. 121.

⁶¹ QS. Al-Ra'd 13:28

⁶² Khairunnas Rajab, *Psikologi Agama*, Hal.122.

⁶³ “PEACE OF MIND | English meaning - Cambridge Dictionary,” diakses 8 Juli 2025, <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/peace-of-mind>.

dukungan sosial, menetapkan batas yang sehat, dan menemukan tujuan hidup.

Secara keseluruhan, definisi ketenangan jiwa dari Kamus Besar Bahasa Indonesia, Kamus Bahasa Arab, dan Kamus Bahasa Inggris saling melengkapi. Semuanya sepakat bahwa ketenangan jiwa adalah suatu kondisi internal yang dicari-cari, yang mencakup kedamaian emosional, stabilitas mental, dan ketenteraman spiritual. Baik itu dimaknai sebagai kebebasan dari gejolak batin, anugerah dari Tuhan, atau kenyamanan psikologis, mencapai ketenangan jiwa merupakan dasar penting bagi kesejahteraan hidup seseorang secara menyeluruh.

C. Kamus Istilah Filsafat Islam tentang Ketenangan Jiwa

Dalam tradisi filsafat Islam (Falsafah), konsep ketenangan jiwa tidak hanya dipandang sebagai keadaan spiritual semata, tetapi juga sebagai hasil dari kesempurnaan intelektual dan rasional. Para filosof Muslim, yang banyak dipengaruhi oleh pemikiran Yunani klasik (terutama Plato dan Aristoteles) namun mengintegrasikannya dengan ajaran Islam, melihat ketenangan jiwa sebagai puncak pencapaian akal dan jiwa yang teratur.

Bagi mereka, jiwa manusia memiliki berbagai fakultas atau daya (daya vegetatif, daya sensitif, daya imajinatif, daya kognitif/rasional). Ketenangan sejati tercapai ketika daya rasional (*al-quwwah al-natiqah* atau *al-'aql*) mendominasi dan mengatur daya-daya lainnya, menundukkan nafsu dan emosi yang bergejolak. Ini adalah kondisi di mana jiwa telah mencapai keselarasan (harmoni) internal dan pemahaman yang benar tentang realitas.

Al-Farabi, yang dikenal sebagai "Guru Kedua" setelah Aristoteles, membahas ketenangan jiwa dalam konteks pencapaian kebahagiaan sejati (*sa'adah*). Menurut Al-Farabi, kebahagiaan dan ketenangan jiwa tidak dapat dicapai kecuali melalui pengembangan akal dan perolehan ilmu pengetahuan. Jiwa yang tenang adalah jiwa yang telah mencapai kesempurnaan rasional, mampu membedakan antara kebaikan dan keburukan, serta mengikuti petunjuk akal dalam

setiap tindakannya. Ketenangan ini adalah hasil dari hidup yang rasional dan bermoral, yang pada akhirnya mengarah pada penyatuan dengan Akal Faal (*Aql al-Fa'al*), entitas intelek universal yang memancarkan pengetahuan.

Bagi Al-Farabi, jiwa yang tenang adalah jiwa yang telah terbebaskan dari dominasi nafsu hewani dan telah mencapai tingkat pemahaman intelektual yang tinggi. Ini adalah kondisi di mana akal telah mencapai kesempurnaan dalam memahami kebenaran-kebenaran universal, sehingga tidak ada lagi keraguan atau kegelisahan yang mengganggu.⁶⁴

Sa'ādah adalah konsep yang kompleks, berbeda dengan makna konvensional kebahagiaan. *Sa'ādah* mencakup makna kehormatan, ketenangan, kekayaan, kesehatan dan seterusnya. Menurut Miskawaih, *sa'ādah* terutama berarti pencapaian akhir yang diinginkan atau kebaikan, yang melibatkan kebahagiaan atau kesenangan sebagai hal yang diperlukan secara bersamaan. Miskawaih memberikan beberapa pandangan pengantar bagi kita untuk memahami apa maksud *sa'ādah*. Setiap makhluk di alam semesta ini melayani tujuannya, namun, setiap makhluk menjadi berbeda ketika mencapai fungsi terbaiknya, baik yang sedang maupun yang kurang berfungsi. Dia memperkenalkan contoh bahwa, pedang dimaksudkan untuk membunuh, oleh karena itu pencapaian pedang terbaik jika itu bisa memotong tajam dan dalam.⁶⁵

Ibn Bajjah, seorang filosof Andalusia, menekankan solitude (kesendirian) dan kontemplasi intelektual sebagai jalan menuju ketenangan jiwa. Ia berpendapat bahwa manusia harus menarik diri dari keramaian duniawi yang mengganggu dan fokus pada pengembangan akal murni. Ketenangan jiwa baginya adalah hasil dari pemurnian akal dari segala hal yang material dan inderawi, sehingga

⁶⁴ Al-Farabi, Richard Walzer, *Ara' Ahl al-Madinah al-Fadhilah (The Virtuous City)* (Clarendon Press, 1985), Hal. 100-110.

⁶⁵ Ali Musa Harahap, "Sa'adah Dalam Perspektif Komunikasi Islam (Filsafat Miskawaih dan Al-Ghazali)," *Sahafa Journal of Islamic Communication* 3, no. 1 (2020): 85, <https://doi.org/10.21111/sjic.v3i1.4661>.

akal dapat mencapai kesempurnaan dan memahami kebenaran-kebenaran metafisik.⁶⁶

Dengan demikian, filosof Muslim menekankan bahwa ketenangan jiwa bukanlah sekadar anugerah pasif, melainkan sebuah pencapaian aktif yang memerlukan disiplin intelektual dan moral. Dengan mengutamakan akal, mengendalikan nafsu, dan terus-menerus mencari pengetahuan serta kebenaran, individu dapat mencapai kondisi jiwa yang harmonis, stabil, dan pada akhirnya, berbahagia. Konsep ini menyoroti pentingnya pendidikan, refleksi diri, dan kehidupan yang rasional sebagai fondasi untuk kesejahteraan psikologis dan spiritual.

D. Kamus Istilah Filsafat Barat tentang Ketenangan Jiwa

Dalam kajian filsafat Barat, konsep ketenangan jiwa seringkali menjadi topik sentral yang berkaitan erat dengan etika, epistemologi, dan metafisika. Sejak masa Yunani Kuno hingga periode modern, para pemikir telah bergulat dengan pertanyaan fundamental tentang bagaimana mencapai dan mempertahankan kondisi batin yang stabil, bebas dari gejolak emosi dan kekhawatiran yang mengganggu. Berbagai aliran filsafat, mulai dari Stoisisme, Epikureanisme, hingga skeptisisme, memiliki interpretasi dan terminologi yang berbeda untuk menggambarkan kondisi ini, mencerminkan keragaman pendekatan dalam memahami hakikat kebahagiaan dan kehidupan yang baik.

Penting untuk dicatat bahwa ketenangan jiwa bukanlah sekadar ketiadaan masalah, melainkan sebuah kondisi aktif di mana individu mampu menghadapi realitas dengan kebijaksanaan, keteguhan, dan penerimaan. Penelusuran kamus istilah filsafat Barat dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai bagaimana konsep ketenangan jiwa dipahami dan dirumuskan dalam tradisi pemikiran ini. Pemahaman yang mendalam terhadap terminologi ini

⁶⁶ Ibn Bajjah, Miguel Asín Palacios, *Tadbir al-Mutawahhid (Regimen of the Solitary)* diterjemahkan ke dalam *El Régimen del Solitario por Avempace* (Madrid: Maestre, 1946), Hal. 50-70.

krusial untuk menguraikan nuansa makna yang terkandung dalam diskursus filosofis tentang ketenangan batin.

Untuk memahami ketenangan jiwa dalam kamus istilah filsafat Barat, penting untuk meninjau beberapa istilah yang seringkali disamakan atau memiliki korelasi makna yang erat. *Apatheia* istilah Yunani ini sering dikaitkan dengan filsafat Stoa, merujuk pada keadaan bebas dari emosi atau gairah yang mengganggu (*pathos*). Meskipun sering disalahartikan sebagai apati (ketidakpedulian), *apatheia* dalam konteks Stoa lebih mengacu pada kemampuan untuk tidak terganggu oleh hal-hal di luar kendali seseorang, sehingga memungkinkan ketenangan batin.⁶⁷

Ataraxia, berasal dari bahasa Yunani, *ataraxia* adalah konsep kunci dalam filsafat Epikureanisme dan Pyrrhonisme. Istilah ini merujuk pada keadaan ketenangan, tanpa gangguan, atau kebebasan dari kecemasan dan ketakutan. Bagi para Epikurean, *ataraxia* adalah tujuan akhir hidup, dicapai melalui minimnya rasa sakit fisik (*aponia*) dan ketenangan mental. Sementara itu, bagi Pyrrhonisme, *ataraxia* dicapai melalui penangguhan penilaian (*epoche*) terhadap hal-hal yang tidak pasti.⁶⁸

Tranquillitas (*Tranquillitas Animi*) dalam tradisi Romawi, khususnya melalui Seneca, istilah Latin *tranquillitas animi* atau ketenangan pikiran/jiwa menjadi sangat relevan. Seneca membahas bagaimana mencapai keadaan ini melalui pengendalian diri, penerimaan terhadap takdir, dan fokus pada kebajikan.⁶⁹

Dari penelusuran kamus istilah filsafat Barat, dapat disimpulkan bahwa "ketenangan jiwa" bukan sekadar ketiadaan gejala, melainkan suatu kondisi batin yang dicapai melalui praktik filosofis, pengendalian diri, dan pemahaman yang mendalam mengenai hakikat keberadaan dan batasan manusia. Berbagai istilah seperti *apatheia*, *ataraxia*, dan *tranquillitas animi* menunjukkan

⁶⁷ Long, A. A., *Stoic Studies* (University of California Press, 1996).

⁶⁸ Julia Annas, *The Morality of Happiness* (Oxford University Press, 1993), Hal. 357-380.

⁶⁹ Pierre Hadot, *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault* (Blackwell Publishing, 1995), Hal. 135-150.

kekayaan nuansa makna dan beragamnya pendekatan untuk mencapai kondisi ketenangan jiwa dalam sejarah pemikiran filsafat Barat.

E. Kamus Istilah Psikologi tentang Ketenangan Jiwa

Konsep ketenangan jiwa merupakan aspek fundamental dalam diskursus psikologi, merujuk pada kondisi internal individu yang ditandai oleh kedamaian, keseimbangan emosional, dan absennya gejolak batin yang signifikan. Untuk memahami secara komprehensif makna dan cakupan istilah ini dalam konteks psikologi, penting untuk meninjau definisi yang disajikan dalam kamus-kamus istilah psikologi. Kamus-kamus ini berfungsi sebagai sumber primer dan rujukan otoritatif yang merangkum konsensus akademis mengenai terminologi psikologis.

Salah satu rujukan utama dalam memahami istilah-istilah psikologi adalah Kamus Lengkap Psikologi yang disusun oleh Chaplin. Dalam kamus ini, ketenangan jiwa, meskipun tidak selalu termuat secara eksplisit sebagai entri tunggal "ketenangan jiwa", dapat dipahami melalui beberapa konsep terkait seperti keseimbangan emosional, kedamaian batin, atau keharmonisan psikologis. Chaplin mendefinisikan keseimbangan emosional sebagai suatu kondisi di mana individu mampu mengelola dan merespons emosi secara adaptif, tanpa terlarut dalam perasaan negatif yang berlebihan atau mengalami fluktuasi suasana hati yang drastis. Definisi ini mengindikasikan bahwa ketenangan jiwa tidak berarti absennya emosi, melainkan kemampuan untuk mencapai stabilitas dalam menghadapi dinamika emosional.⁷⁰

Dalam Kamus Psikologi karya Drever, Drever cenderung menekankan aspek kestabilan dan integrasi dalam konsep-konsep yang mendekati ketenangan jiwa, seperti integrasi kepribadian atau penyesuaian diri yang baik. Meskipun tidak menggunakan frasa "ketenangan jiwa" secara langsung, definisi mengenai individu yang

⁷⁰ J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (PT RAJAGRAFINDO PERSADA, 2024).

terintegrasi dengan baik dan mampu menyesuaikan diri secara efektif dalam lingkungannya mencerminkan keadaan batin yang stabil dan bebas dari konflik internal yang merugikan. Ini menunjukkan bahwa ketenangan jiwa dapat dipandang sebagai hasil dari proses psikologis yang matang dan adaptif.⁷¹

Selain itu, *A Dictionary of Psychology* oleh Oxford University Press, meskipun lebih kontemporer, juga memberikan landasan untuk memahami ketenangan jiwa melalui konsep-konsep seperti *well-being* (kesejahteraan) atau *peace of mind*. Definisi *well-being* dalam kamus ini (Oxford University Press, 2015) mencakup aspek fisik, mental, dan emosional yang positif, mengindikasikan bahwa ketenangan jiwa merupakan komponen krusial dari kesejahteraan secara keseluruhan. Sementara itu, "*peace of mind*" secara eksplisit merujuk pada kondisi mental yang tenang dan bebas dari kekhawatiran.⁷²

Dari tinjauan kamus-kamus istilah psikologi tersebut, dapat disimpulkan bahwa ketenangan jiwa dalam ranah psikologi merujuk pada suatu keadaan psikologis yang dicirikan oleh stabilitas emosional, kedamaian batin, integrasi kepribadian, dan kemampuan beradaptasi yang baik. Istilah ini seringkali tidak ditemukan sebagai entri tunggal, namun maknanya terangkum dalam berbagai konsep terkait yang menjelaskan kondisi mental yang positif dan harmonis.

Tabel 2. 1 Padanan istilah dalam kamus bahasa dan kamus istilah

Istilah	Makna
Jiwa	Berasal dari bahasa Sanskerta yaitu <i>Jiva</i> yang berarti benih kehidupan
<i>Nafs</i> (نفس)	roh, nyawa tumbuh, dan kemuliaan

⁷¹ Drever, *A Dictionary of Psychology* (Penguin Books., 1952).

⁷² Oxford University Press., *A Dictionary of Psychology* (Oxford University Press., 2015).

<i>Mind</i>	Berasal dari bahasa Inggris Kuno " <i>gemynd</i> " yang berarti pikiran, pikiran sadar, ingatan, kenangan, atau kemampuan untuk berpikir atau bagian dari diri seseorang yang membuatnya mampu menyadari berbagai hal, untuk berpikir, dan untuk merasa.
<i>Psyche</i>	Berasal dari " <i>psykhē</i> " yang merujuk pada jiwa, pikiran, dan roh kehidupan. Representasi dari jiwa atau prinsip hidup, mencakup aspek hidup, pikiran, akal, ingatan, serta seluruh proses kesadaran maupun ketidaksadaran.
<i>Well-being</i>	Gabungan dari " <i>well</i> " (baik) dan " <i>being</i> " (keadaan atau keberadaan). Mengacu pada aspek kesehatan dan kebahagiaan seseorang, memiliki rasa kesejahteraan baik dari segi emosional, fisik, dan psikologi

Ketenangan jiwa dalam kamus bahasa

KBBI	Kamus bahasa Arab	Kamus bahasa Inggris
Gabungan kata "tenang" (tidak rusuh; aman dan tenang tentang perasaan hati dan keadaan) dan "jiwa" (roh manusia, nyawa, pikiran, atau seluruh kehidupan batin). Kondisi batin yang bebas dari kegelisahan, kerusuhan, dan kekacauan; perasaan, pikiran, dan kehendak dalam keadaan damai, tenteram, serta stabil	Berasal dari akar kata " <i>sakana</i> " (سكن) yang berarti tenang, diam, tenang dan reda. Ketenangan yang diturunkan oleh Allah SWT, rasa damai yang meliputi hati dan jiwa seorang mukmin. Anugerah ilahi yang membawa stabilitas, ketabahan, dan keyakinan. Serta <i>Ṭuma'nīnah</i> yang berarti tenang dimana Kondisi psikologis yang tenang dengan mengingat Allah (dzikir ila Allah).	Sesuatu yang tercermin dalam sikap seperti merasa emosional lebih nyaman dan menikmati ketenangan pikiran. Kondisi mental yang tenang dan bebas dari kekhawatiran

Padanan Istilah Ketenangan Jiwa dalam Kamus Istilah

Kamus Filsafat Islam	Kamus Filsafat Barat	Kamus Istilah Psikologi
<i>Sa'ādah</i> yang berarti Konsep kompleks yang mencakup makna kehormatan, ketenangan, kekayaan,	<i>Aphateia</i> adalah Keadaan bebas dari emosi atau gairah yang mengganggu (pathos). Kemampuan untuk tidak	Kondisi internal individu yang ditandai oleh kedamaian, keseimbangan emosional, dan absennya gejala batin yang signifikan. Suatu keadaan

<p>kesehatan. Pencapaian akhir yang diinginkan atau kebaikan, melibatkan kebahagiaan atau kesenangan</p>	<p>terganggu oleh hal-hal di luar kendali. <i>Ataraxi</i> juga berarti Keadaan ketenangan, tanpa gangguan, atau kebebasan dari kecemasan dan ketakutan. <i>Tranquillity</i>, Ketenangan pikiran/jiwa. Dicapai melalui pengendalian diri, penerimaan terhadap takdir, dan fokus pada kebajikan</p>	<p>psikologis yang dicirikan oleh stabilitas emosional, kedamaian batin, integrasi kepribadian, dan kemampuan beradaptasi yang baik</p>
--	---	---

BAB III

KONSEP KEBAHAGIAAN IBNU SINA

Bab ini akan mengkaji secara mendalam konsep kebahagiaan sebagaimana yang diuraikan oleh salah satu pemikir Muslim terbesar dalam sejarah, Abu Ali al-Husayn ibn Abd Allah Ibnu Sina, atau yang lebih dikenal dengan Ibnu Sina (Avicenna). Sebagai seorang polimatik yang mencakup filsafat, kedokteran, astronomi, dan matematika, pemikiran Ibnu Sina tentang kebahagiaan tidak hanya bersifat teoritis, melainkan terintegrasi dalam sistem metafisika dan etika yang komprehensif. Pemahamannya tentang kebahagiaan, atau *sa'ādah* (سعادة), merupakan puncak pencapaian eksistensial manusia, yang terkait erat dengan penyempurnaan jiwa dan pencarian akan pengetahuan ilahi.

Dalam tradisi filsafat Islam, kebahagiaan seringkali dipandang sebagai tujuan akhir dari kehidupan manusia, sebuah gagasan yang memiliki akar kuat dalam pemikiran Aristoteles dan Neoplatonisme, namun diadaptasi dan dikembangkan lebih lanjut dalam kerangka teologi Islam., melalui karya-karyanya yang monumental, menawarkan perspektif unik tentang bagaimana manusia dapat mencapai kebahagiaan sejati. Konsepsi kebahagiaan menurut Ibnu Sina tidak terbatas pada kesenangan indrawi atau kepuasan material semata, melainkan merujuk pada kondisi spiritual dan intelektual tertinggi yang dapat dicapai oleh jiwa manusia. Ini melibatkan pemahaman yang benar tentang realitas, penyucian diri dari hawa nafsu rendah, dan yang terpenting, penyatuan dengan akal aktif universal.

Sebelum melangkah lebih jauh ke dalam poin-poin spesifik seperti definisi kebahagiaan menurut Ibnu Sina, komponen-komponennya, serta jalan menuju pencapaiannya, penting untuk memahami kerangka filosofis di mana pemikiran ini berakar. Analisis ini akan didasarkan pada sumber-sumber primer karya Ibnu Sina, khususnya dalam risalah-risalah etika dan metafisikanya, serta didukung oleh interpretasi dan analisis dari karya-karya akademik kontemporer yang relevan.

A. Konsep Jiwa (*al-Nafs*) dalam Pemikiran Ibnu Sina

Dalam upaya memahami diri dan keberadaan kita, sering kali dihadapkan pada pertanyaan-pertanyaan mendasar tentang hakikat batiniah manusia. Apa yang membuat kita merasa, berpikir, dan bertindak? Apa yang membedakan pengalaman internal kita dari sekadar fungsi biologis?

Pertanyaan-pertanyaan ini membawa kita pada sebuah konsep kuno namun tetap relevan, jiwa. Sepanjang sejarah, para pemikir dari berbagai peradaban telah mencoba merumuskan apa itu jiwa, mulai dari entitas spiritual yang terpisah dari tubuh hingga sekadar kumpulan proses mental. Terlepas dari perbedaan pandangan, gagasan tentang jiwa selalu menjadi pusat diskusi dalam filsafat, agama, dan bahkan ilmu pengetahuan.

Namun, pembahasan tentang jiwa tidak akan lengkap tanpa memahami bagaimana jiwa tersebut beroperasi dan memanifestasikan dirinya. Inilah yang kemudian kita kenal sebagai fakultas jiwa, atau berbagai kemampuan dan daya yang dimiliki jiwa untuk berinteraksi dengan dunia internal maupun eksternal. Dengan memahami definisi jiwa dan kemudian menyelami fakultas-fakultasnya, kita akan mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang kompleksitas dan kekayaan dunia batin manusia.

1. Defenisi dan Hakikat Jiwa

Topik jiwa ini sebenarnya sudah dibahas di kitab *al-Syifa* dan *al-Najat*, tetapi dalam *al-Isyarat* penjelasannya dibuat lebih rinci, singkat, dan padat. Bagian yang membahas jiwa ada di bab kedua tentang fisika (*al-namth al-Tsani* dan *al-Tsalits*), karena jiwa masih berhubungan dengan hal-hal yang bersifat materi.

Secara umum, jiwa dianggap sebagai kesempurnaan pertama yang memungkinkan tubuh (jasad) untuk hidup dan bergerak. Sebaliknya, jasad adalah kesempurnaan kedua, berfungsi sebagai alat bagi jiwa untuk beraktivitas. Dengan demikian, jiwa dan jasad adalah dua entitas berbeda yang saling berhubungan. Namun, terdapat perbedaan pandangan mengenai konsep "kesempurnaan" ini antara Ibnu Sina dan

Aristoteles. Aristoteles memandang kesempurnaan ini sebagai bentuk (*shurah*) yang menyatu dan tidak dapat dipisahkan dari materi (*maddah*). Berbeda dengan itu, Ibnu Sina dalam kitabnya *al-Syifa* berargumen bahwa meskipun jiwa menyempurnakan jasad, tidak semua kesempurnaan harus berupa bentuk yang terikat pada materi. Bagi Ibnu Sina, jiwa adalah substansi mandiri yang keberadaannya tidak bergantung pada jasad.⁷³

Ibnu Sina menggunakan dua analogi untuk menyanggah pandangan Aristoteles mengenai konsep kesempurnaan. Aristoteles berpendapat bahwa kesempurnaan ('kesempurnaan' yang dimaksud) terletak pada bentuk (*shurah*). Namun, Ibnu Sina berargumen bahwa sebuah kapal, yang terdiri dari material (*maddah*) dan desain (*shurah*), baru mencapai kesempurnaannya ketika ada nahkoda yang mengendalikannya. Demikian pula, sebuah kota, dengan segala materi dan tata letaknya (*shurah*), menjadi sempurna dengan adanya wali kota atau pemerintah yang berfungsi mengaturnya. Dengan demikian, bagi Ibnu Sina, penyempurna sesungguhnya adalah elemen aktif yang mengatur atau mengendalikan, bukan sekadar bentuk fisiknya.⁷⁴

Jiwa sendiri berada dalam perdebatan. Democritus dan beberapa ahli kalam menyatakan bahwa jiwa adalah bagian dari jasad, yakni aksiden. Ibn Hazm menambahkan dengan pernyataannya di dalam *Al-Fasl fi al-Milal*, bahwa jiwa *Zaid* bukanlah jiwanya *Amru*, yang menandakan jiwa itu bagian dari jasad. Ketika jasad hancur, maka jiwa pun ikut hancur. Argumen ini menafikan dalil kekekalan jiwa.⁷⁵ Ibnu Sina

⁷³ Syah Reza, *Konsep Nafs Menurut Ibn Sīnā*, dalam jurnal *Kalimah* Vol. 12 No.2 (Ponorogo: Universitas Darussalam Gontor (UNIDA), 2014) hal. 266

⁷⁴ Ibn Sīnā, *Akhwal an-Nafs Risalah fi an-Nafs wa Baqa'iha wa Ma'adiha*, diterjemahkan menjadi *Psikologi Ibn Sīnā* (Bandung: Pustaka Hidayah, 2009) hal. 59

⁷⁵ Syah Reza, *Konsep Nafs Menurut Ibn Sīnā*, dalam jurnal *Kalimah* Vol. 12 No.2, hal. 268

mengajukan beberapa argumen untuk membuktikan keberadaan jiwa dan independensinya dari badan.

Pertama, Ibnu Sina berkata:

“Renungkanlah, hai orang yang berakal. Di hari ini, kamu berada di dalam diri sendiri dan menghabiskan hidup bersamanya, mengingat banyak peristiwa yang telah terjadi padamu. Maka, tak diragukan lagi bahwa jiwamu tetaplah sama. Sementara itu, tubuhmu dan bagian-bagiannya tidaklah tetap, melainkan selalu menyusut dan berkurang.”⁷⁶

Jadi, jika jiwa adalah aksiden dari badan, maka seiring berjalannya waktu memori kita akan peristiwa yang telah lalu akan juga menghilang, karena badan kita yang sekarang bukanlah badan kita yang dulu. Badan kita yang dulu telah menghilang karena daya regenerasi tubuh.

Argumen kedua:

“Saat seseorang benar-benar fokus pada suatu masalah, ia seolah-olah sepenuhnya larut di dalamnya, sampai-sampai ia tidak menyadari tubuhnya sendiri. Ia sepenuhnya hadir dalam apa yang ia lakukan. Berdasarkan hal ini, dapat disimpulkan bahwa diri manusia (substansi) berbeda dari fisiknya (badan).”⁷⁷

Teks ini berargumen bahwa saat kita mengatakan "aku" melakukan sesuatu, kita sebenarnya merujuk pada kesadaran atau ego kita, bukan badan kita. Logika ini mendukung kesimpulan bahwa jiwa, yang merupakan esensi diri, berbeda dengan tubuh fisik.

Argumen ketiga, populer dengan istilah Floating Man, Ibnu Sina berkata:

⁷⁶ Ibn Sīnā , *Akhwal an-Nafs Risalah fi an-Nafs wa Baqa'iha wa Ma'adiha*, diterjemahkan menjadi *Psikologi Ibn Sīnā* , hal. 183

⁷⁷ Ibn Sīnā , *Akhwal an-Nafs Risalah fi an-Nafs wa Baqa'iha wa Ma'adiha*, diterjemahkan menjadi *Psikologi Ibn Sīnā* , hal. 183-184

“Kembalikan kepada dirimu dan renungkan! Jika kamu sehat, atau lebih tepatnya pada beberapa kondisi selain sehat, dimana kamu menyaksikan sesuatu secara tajam dan akurat, apakah kamu menolak keberadaanmu dan meragukannya? Bagiku (mengabaikan dan tidak mengakui) ini menjadi jelas. ketika seseorang tidur di dalam tidurnya dan seseorang mabuk di dalam kemabukannya, dirinya tidak akan kehilangan dirinya. Meskipun representasi dirinya atas dirinya tidak dapat dipastikan dalam ingatan. Kalau kamu membayangkan dirimu sebagaimana kamu diciptakan, pada awal penciptaan, dengan akal dan kecenderungan yang sehat, tidak melihat kepada bagian-bagiannya dan merasakan sentuhan apapun, dari bagian-bagian tubuh, tetapi secara terpisah dan menggantung sekejap di udara bebas. Maka kamu akan menyaksikan bahwa kamu telah meragukan segala sesuatu kecuali pernyataan keraguanmu itu (keraguanmu sendiri).”⁷⁸

Sekilas, memang memiliki kemiripan dengan *Cogito*-nya Descartes, bahwa kendatipun kita meragukan sesuatu, namun kita tak bisa meragukan diri kita sendiri. Pandangan Descartes tentang jiwa pun agak sama dengan Ibnu Sina . Descartes memandang manusia sebagai hantu dalam mesin, yakni jiwa yang mengendalikan tubuh. Penelitian khusus telah dilakukan terkait komparasi ilmu jiwa Ibnu Sina dan Descartes.⁷⁹

Argumen yang keempat:

Kita seringkali memandang segala hal, melihat, mendengar, menilai sesuatu, dan lain sebagainya. Kita mengetahui bahwa di dalam diri kita ada sesuatu yang mencakup segala persepsi dan aktivitas. Dengan pasti kita mengetahui

⁷⁸ Ibn Sīnā , *al-Isyarat wa al-Tanbihat ma'a Syarh Nashir al-Din al-Thusi* Jilid 2, hal. 344-345

⁷⁹ “Maysaloon - ميسلون: For Averroes, can there be any conflict between theology and philosophy if both are done correctly?,” diakses 21 Agustus 2025, <https://www.maysaloon.org/2009/04/for-averroes-can-there-be-any-conflict.html?m=1>.

bahwa bukan badanlah yang menghimpunnya, melainkan sesuatu yang ada di balik badan. Bagi Ibnu Sina, identitas manusia tidak ditentukan melalui jasmaninya, karena jasmani itu seringkali berubah dan rusak. Maka haruslah identitas manusia itu, yakni sesuatu yang ada di balik badan, sebagai substansi spiritual tunggal. Ibnu Sina mengutip ayat, “*Maka apabila Aku telah menyempurnakan kejadiannya (manusia) dan telah meniupkan ke dalamnya ruh (ciptaan)-Ku...*” (QS. Al-hijr: 29). Kata ‘menyempurnakan’ di sini bermakna menyempurnakan segala unsur kemanusiaan dengan menambahkan ruh pada jiwanya.⁸⁰

Ibnu Sina tidak membedakan antara *ruh* dan *nafs*, tetapi *ruh* dan *nafs* merupakan dua tingkat dari satu entitas yang disebut *nafs*. *Ruh* berada pada tingkat transendental yang murni, tidak ada kaitannya dengan badan. Di sisi lain ketika ruh memasuki tubuh pada tingkat fenomenal dan menjadi penggerak bagi badan, maka dia yang disebut *nafs*. Jika *nafs-ruh* masuk dalam pembahasan metafisika, maka *nafs* yang fenomenal masuk ke dalam pembahasan fisika.⁸¹ Maka dari itu dalam kitab *al-Isyarat* jiwa berada pada bagian fisika.

Tentang hubungannya dengan badan, Ibnu Sina berkata:

“Substansi (jiwa) yang ada dalam dirimu adalah satu. Ketika diverifikasi, substansi ini berada di dalam dirimu. Substansi ini mempunyai beberapa cabang dan kekuatan, yang terdapat di organ-organmu.”⁸²

Dalam hubungannya antara jiwa dan badan, Ibnu Sina mengatakan bahwa ada suatu forma halus yang terbentuk dari

⁸⁰ Ibn Sīnā , *Akhwal an-Nafs Risalah fi an-Nafs wa Baqa'iha wa Ma'adiha*, diterjemahkan menjadi *Psikologi Ibn Sīnā* , hal. 184-185

⁸¹ Syah Reza, *Konsep Nafs Menurut Ibn Sīnā* , dalam jurnal *Kalimah* Vol. 12 No.2, hal. 267

⁸² Ibn Sīnā , *al-Isyarat wa al-Tanbihat ma'a Syarh Nashir al-Din al-Thusi* Jilid 2, hal. 356-358

udara dan asap yang di dalamnya terdapat daya-daya material (*al-Mijaz*). Jiwa bertindak sebagai pengendali bagi forma tersebut ketika melakukan persepsi, tetapi tidak menyatu dengan forma tersebut, karena akan terjadi reinkarnasi. *Al-Mijaz* atau forma halus ini adalah jiwa dalam tingkat pertama yang berkaitan dengan uap (*bukhar*) dan asap dari Ruh al-Bukhari. Namun pendapat ini dikritik oleh Mulla Sadra, karena sangat jelas bahwa fisik uap terlahir dari sebagian unsur-unsur yang terpisah melalui sebab rendah. Sekiranya tidak ada substansi yang menjaga keutuhannya sehingga dirinya tetap berada dalam pengendalian jiwa, maka dirinya tetap dalam substansi sebagai bagian dari tumbuh-tumbuhan dan hewan karena dirinya merupakan sebagai lokus bagi persepsi imajinasi. Maka hal semacam ini akan menyebabkan reinkarnasi.⁸³ Kemajuan dalam menjelaskan hubungan jiwa dengan badan terdapat pada pemikiran Mulla Sadra.

2. Fakultas-Fakultas Jiwa

Dalam memahami kompleksitas jiwa manusia, kita perlu menyadari bahwa ia bukanlah entitas tunggal yang sederhana, melainkan sebuah struktur yang kaya dan berlapis. Para pemikir dan ahli di bidang psikologi serta filsafat telah berupaya keras untuk memilah dan mengklasifikasikan berbagai aspek dari jiwa ini guna memudahkan kita dalam mengkajinya.

Pembagian fakultas-fakultas jiwa ini menjadi krusial dalam memberikan kerangka kerja yang sistematis untuk memahami bagaimana kita merasakan, berpikir, berkehendak, dan bertindak. Dengan mengidentifikasi setiap komponen, kita dapat menganalisis fungsi spesifiknya, interaksinya dengan bagian lain, serta bagaimana keseluruhan struktur tersebut membentuk pengalaman subjektif dan perilaku kita sebagai individu.

⁸³ Khalid al-Walid, *Perjalanan Jiwa Menuju Akhirat: Filsafat Eskatologi Mulla Shadra* (Jakarta: Sadra Press, 2014) hal. 131

Ibnu Sina membagi kekuatan jiwa itu menjadi tiga fakultas, yakni jiwa nabati, jiwa hewani dan jiwa rasional. Jiwa nabati adalah fakultas aktif yang bekerja dengan keterpaksaan dan kemajemukan arah dan spesies, yang terdiri dari daya makan, tumbuh dan reproduksi. Jiwa hewani adalah fakultas yang bekerja dengan suatu tujuan dan pilihan sendiri yang berbeda yang menyebabkan perbedaan tindakan yang terjadi padanya, yang terdiri dari daya gerak dan persepsi. Persepsi terbagi dua, yakni eksternal (lima indra) dan internal (indra bersama, imajinasi, estimasi, dan memori). Jiwa rasional adalah fakultas aktif yang bekerja dengan suatu tujuan dan pilihan sendiri dalam kesatuan arah dan tujuan, yang terdiri dari daya praktis dan teoritis. Praktis adalah akhlak dan teoritis adalah berpikir.⁸⁴

1) Jiwa Tumbuhan/nabati (*an-nafs al-nabātiyyah*)

Jiwa tumbuh-tumbuhan mencakup daya-daya yang ada pada manusia, hewan dan tumbuh-tumbuhan. Ibnu Sina mendefinisikan jiwa tumbuh-tumbuhan sebagai kesempurnaan awal bagi tubuh yang bersifat alamiah dan mekanistik, baik dari aspek melahirkan, tumbuh dan makan.⁸⁵

Jiwa tumbuh-tumbuhan memiliki tiga daya:

a) Daya konsumsi/nutris (*al-quwwah al-ghadziyah*)

Daya nutrisi ibarat asas, dasar, atau permulaan,⁸⁶ daya ini yang mengubah makanan menjadi bentuk tubuh, dimana daya itu ada di dalamnya. Makanan mengganti

⁸⁴ Ibn Sīnā , *Akhwal an-Nafs Risalah fi an-Nafs wa Baqa'ihā wa Ma'adihā*, diterjemahkan menjadi *Psikologi Ibn Sīnā* , hal. 73-76

⁸⁵ Muhammad 'Utsman Najati, *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, Hal. 144.

⁸⁶ Ibn Sīnā, Imam Ghozali, *Ahwāl an-Nafs: Risālah fī an-Nafs wa Baqā'ihā wa Ma'ādihā dan Tsalāts ar-Rasā'il fī an-Nafs (Psikologi Islam)* (PT. Rene Turos, 2022), hal. 167.

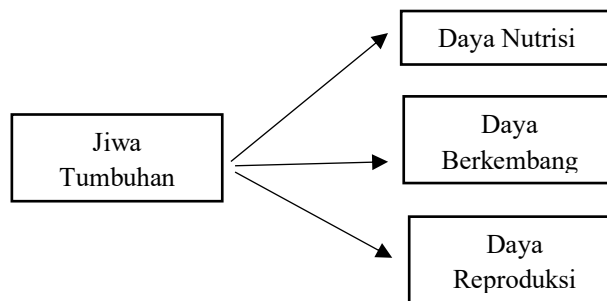
unsur yang rusak dari tubuh.⁸⁷ Daya ini mengarahkan fisik untuk memiliki bentuk fisik sebagaimana jenisnya.⁸⁸

- b) Daya berkembang/penumbuh (*al-quwwah al-munammiyah*)

Daya ini yang menambah kesesuaian pada semua bagian tubuh yang diubah karena makanan, baik dari sisi panjang, lebar maupun volume. Tujuannya supaya tubuh dapat mencapai kesempurnaan pertumbuhan.⁸⁹ Daya ini juga sering dikatakan sebagai daya penghubung antara daya nutrisi dan daya reproduksi.⁹⁰

- c) Daya reproduksi (*al-quwwah al-muwallidah*)

Daya reproduksi adalah daya yang mengambil materi yang serupa secara potensial dari fisik tempatnya bergantung dan kemudian melakukan aktivitas untuk mengembangkan fisik lain yang berkesesuaian dari segi jenis, bentuk dan perbuatan.⁹¹



⁸⁷ Muhammad 'Utsman Najati, *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, hal. 144.

⁸⁸ Dr Kholid Al-Walid, *Perjalanan Jiwa Menuju Akhirat: Filsafat Eskatologi Mulla Sadra* (Sadra Press, 2012), hal. 91.

⁸⁹ Muhammad 'Utsman Najati, *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, hal. 145.

⁹⁰ Ibn Sīnā, Imam Ghozali, *Ahwāl an-Nafs: Risālah fī an-Nafs wa Baqā'ihā wa Ma'ādihā dan Tsalāts ar-Rasā'il fī an-Nafs (Psikologi Islam)*, hal. 167.

⁹¹ Al-Walid, *Perjalanan Jiwa Menuju Akhirat*, hal. 91.

Gambar 3. 1 Pembagian jiwa tumbuhan

2) Jiwa Hewani (*an-nafs al-hayawāniyyah*)

Jiwa hewani ini juga berupa energi dalam tubuh organis yang memiliki fungsi melakukan persepsi sensorik terhadap sesuatu yang parsial (*al-idrak al-juz'i*) dan mengontrol gerakan-gerakan berbasis kehendak (*at-taharruk bi al-iradha*). Jiwa hewani ini mencakup semua daya-daya yang ada pada manusia dan hewan, tetapi tidak ditemukan pada tumbuh-tumbuhan sama sekali. Jiwa hewani ini merupakan kesempurnaan awal bagi tubuh alamiah yang bertanggung jawab pada sifat mekanistik tubuh, serta menangkap berbagai parsialitas yang digerakkan keinginan.⁹²

Jiwa hewani terbagi menjadi dua daya, yaitu daya penggerak (*al-quwwah al-muharrakah*) dan daya persepsi (*al-quwwah al-mudrikah*).⁹³

- a) Daya penggerak berkaitan dengan kehendak dan perbuatan manusia dalam realitas. Daya penggerak didasarkan oleh daya hasrat (*al-quwwah syahwaniyah*) sebagai pemicu kehendak, yang memengaruhi kehendak manusia untuk mencari makan dan melakukan sikap generatif sebagaimana yang ada pada jiwa hewani,⁹⁴ Ada pula daya amarah (*al-quwwah al-ghadabiyah*), yang berfungsi sebagai pendorong untuk menolak persepsi bahaya dengan tujuan meraih keberhasilan dalam perlawanan tersebut.⁹⁵

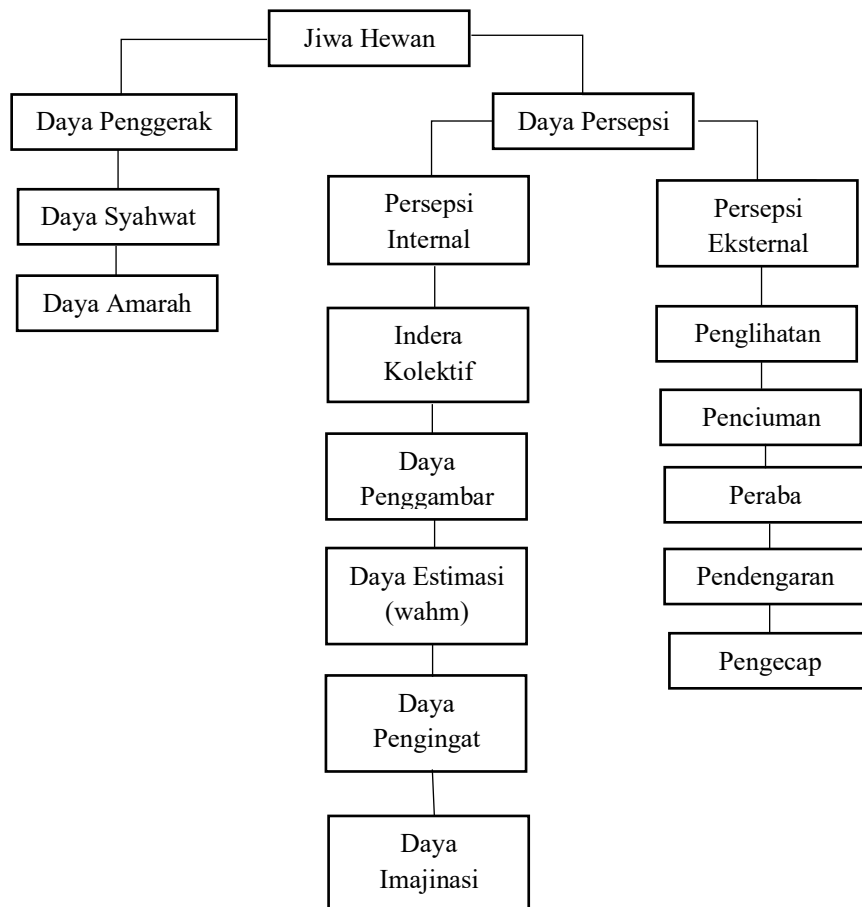
⁹² Ibn Sīnā, Imam Ghazali, *Ahwāl an-Nafs: Risālah fī an-Nafs wa Baqā'ihā wa Ma'ādihā dan Tsalāts ar-Rasā'il fī an-Nafs (Psikologi Islam)*, Hal. 23.

⁹³ Al-Walid, *Perjalanan Jiwa Menuju Akhirat*, Hal. 91.

⁹⁴ Ibn Sīnā, Imam Ghazali, *Ahwāl an-Nafs: Risālah fī an-Nafs wa Baqā'ihā wa Ma'ādihā dan Tsalāts ar-Rasā'il fī an-Nafs (Psikologi Islam)*, hal. 23.

⁹⁵ Amir Reza Kusuma, "Konsep Jiwa Menurut Ibn Sīnā Dan Aristoteles," *Tasamuh: Jurnal Studi Islam* 14, no. 1 (2022): 1, <https://doi.org/10.47945/tasamuh.v14i1.492>.

- b) Selanjutnya daya persepsi, daya persepsi terbagi menjadi dua yaitu, persepsi eksternal dan persepsi internal. Daya persepsi eksternal yaitu, pancaindra dari luar seperti mata, telinga, hidung, lidah, dan kulit. Sedangkan daya persepsi internal yaitu, indra batin seperti indra kolektif (*al-hiss al-musyarak*), imajinasi retentif atau daya penggambar, imajinasi kompositif (*mutakhayyilah*), daya estimasi (*wahm*), dan memori atau ingatan/hafalan.⁹⁶



Gambar 3. 2 Pembagian jiwa hewani

⁹⁶ Ibn Sīnā, Imam Ghozali, *Ahwāl an-Nafs: Risālah fī an-Nafs wa Baqā'ihā wa Ma'ādihā dan Tsalāts ar-Rasā'il fī an-Nafs (Psikologi Islam)*, hal. 24.

3) Jiwa Manusia/Jiwa Rasional (*nafs al-insāniyyah/al-naṭīqah*)

Jiwa rasional memiliki posisi paling tinggi dibandingkan jiwa tumbuhan dan jiwa hewan.⁹⁷ Jiwa ini adalah energi awal bagi tubuh organis, yang memberi energi kepada manusia untuk melakukan aktivitas dengan inisiatif pikiran, mengelola ide-ide, dan menangkap hal-hal yang universal (*al-kulli*).⁹⁸

Jiwa rasional terbagi menjadi dua, yaitu daya praktis dan daya teoritis.

a) Daya Praktis

Merupakan sumber gerakan pada badan manusia untuk melakukan tindakan-tindakan partikular khusus berkenaan dengan pertimbangan yang hati-hati atas tuntutan pendapat-pendapat yang dikhususkan oleh peristilahan. Ia memiliki suatu kepentingan yang berkaitan dengan dirinya, kepentingan yang berkaitan dengan daya imajinatif dan estimasi hewani, dan kepentingan yang berkaitan dirinya dan berkaitan dengan daya kecenderungan hewani untuk menghasilkan kondisi-kondisi yang khusus bagi manusia, sehingga ia siap untuk mempercepat aksi dan reaksi, seperti rasa takut, rasa malu, tertawa, dan menangis. Kepentingannya yang berkaitan dengan daya imajinasi dan estimasi hewani adalah untuk mendeduksi perencanaan (*al-kā'inah wa al-fasidah*), dan mendeduksi tindakan-tindakan manusia. perencanaan dalam persoalan-persoalan generasi dan regenerasi.⁹⁹

⁹⁷ Komaruddin Hidayat, *Psikologi Kebahagiaan* (Noura Books, 2015), hal. 23.

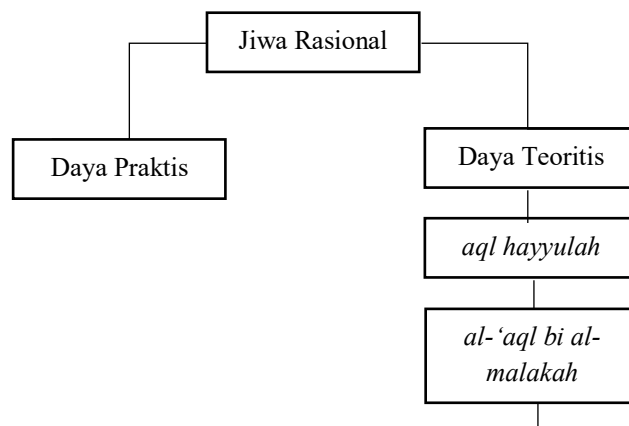
⁹⁸ Ibn Sīnā, Imam Ghozali, *Ahwāl an-Nafs: Risālah fī an-Nafs wa Baqā'ihā wa Ma'ādihā dan Tsalāts ar-Rasā'il fī an-Nafs* (*Psikologi Islam*), hal. 25.

⁹⁹ Ridwan Kurniawan, *Psikologi Ibn Sīnā* (Pustaka Hidayah, 2009), hal.68.

Adapun pentingnya yang berkaitan dengan dirinya adalah bahwa di antara dirinya dan akal muncul gagasan-gagasan populer, seperti bahwa "kebohongan itu buruk" dan "kezaliman itu buruk," serta premis-premis definitif yang terpisah dari premis-premis rasional murni dalam buku-buku logika.¹⁰⁰

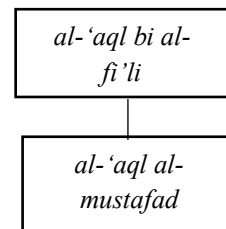
b) Daya Teoritis

Daya ini erat kaitannya dengan hal-hal yang abstrak, daya teoritis disebut juga dengan *al-quwwah al-nazhariyyah* merupakan daya spiritual yang bisa terisi dengan gambaran umum yang diabstraksi dari materi. Daya teoritis ini adalah daya mengetahui yang didominasi oleh makna-makna yang abstrak misalnya konsep manusia dan keadilan dengan perbuatan-perbuatan yang baik. Daya inilah yang kemudian memperoleh pengetahuan. Ada beberapa tingkatan akal teoritis, yaitu: akal potensial atau praktis (*aql hayyulah*), akal bakat atau kepemilikan (*al-'aql bi al-malakah*), akal aktual (*al-'aql bi al-fi'il*), dan akal rasional (*al-'aql al-mustafad*).¹⁰¹



¹⁰⁰ Ridwan Kurniawan, *Psikologi Ibn Sīnā* (Pustaka Hidayah, 2009), hal. 68.

¹⁰¹ Ibn Sīnā, Imam Ghozali, *Ahwāl an-Nafs: Risālah fī an-Nafs wa Baqā'ihā wa Ma'ādihā dan Tsalāts ar-Rasā'il fī an-Nafs* (Psikologi Islam), hal. 34.



Gambar 3. 3 Pembagian jiwa rasional

1) *Al-'Aql Hayyulah*

Tingkatan akal ini merupakan kesiapan mutlak yang ada pada diri manusia untuk menangkap hal-hal yang rasional sebelum kesiapan ini berubah menjadi sebuah aksi atau tindakan, misalnya kesiapan yang ada pada anak kecil untuk belajar menulis.¹⁰²

2) *Al-'Aql bi al-Malakah*

Sejak kecil, manusia dapat menangkap kebenaran-kebenaran rasional yang mendasar, yaitu premis-premis yang diyakini benar tanpa memerlukan pembuktian, seperti pernyataan bahwa "keseluruhan lebih besar dari bagian" atau "yang sama nilainya setara dengan yang sama". Kemampuan ini disebut sebagai akal bakat. Ibnu Sina mengibaratkan akal bakat seperti kemampuan seorang anak untuk mengenali pena, tinta, dan huruf-huruf sederhana melalui tulisan.¹⁰³

3) *Al-'Aql bi al-Fi'li*

Ketika akal mulai memahami hal-hal rasional tingkat kedua yang diperoleh melalui prinsip bantuan-prinsip rasional pertama, maka pada saat itu ia berfungsi sebagai akal aktual. Namun, akal tersebut tidak selalu dalam keadaan menelaah secara langsung karena sifat aktualitasnya, melainkan ia memiliki kemampuan untuk menelaah kapan pun diperlukan, karena ia adalah akal yang

¹⁰² Muhammad 'Utsman Najati, *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim* (Pustaka Hidayah, 2002), hal. 169.

¹⁰³ Muhammad 'Utsman Najati, *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, hal. 169.

dapat berpikir setiap saat tanpa harus melalui upaya yang berat.¹⁰⁴

4) *Al- 'Aql al-Mustafad*

Ketika rangsangan rasional hadir secara nyata dalam akal, lalu akal benar-benar menelaahnya dan menyadari bahwa ia sedang berpikir secara aktual, maka akal tersebut berubah menjadi akal mustafād . Inilah bentuk kesempurnaan akal yang juga menjadi puncak kesempurnaan manusia. Akal disebut mustafād karena ia mengambil dan memanfaatkan rangsangan rasional dari akal lain yang berada di luar dirinya.¹⁰⁵

Akal mustafād dapat diibaratkan seperti mata yang menerima cahaya dari matahari. Matahari memungkinkan mata untuk melihat, demikian pula akal aktual yang mengubah potensi menjadi tindakan nyata dengan memberikan objek-objek rasional untuk memikirkannya. Pada tahap ini, akal mustafād menjadikan hewan dan manusia mencapai kesempurnaan, sebab daya manusia sejajar dengan prinsip-prinsip utama seluruh eksistensi.¹⁰⁶

Kesediaan menerima hal-hal rasional pada sebagian orang sangatlah kuat. Oleh karena itu, mereka lebih cepat tanggap dan mudah berhubungan dengan akal aktual. Ide-ide rasional yang ada pada akal aktual segera tergambar dalam pikiran mereka tanpa banyak usaha. Keadaan inilah yang disebut Ibnu Sina sebagai salah satu bentuk kenabian (*nubuwwah*). Beliau menamakan kemampuan ini dengan daya kudus, yaitu tingkat tertinggi dari potensi akal manusia. Dalam kondisi ini, akal disebut sebagai akal kudus.¹⁰⁷

¹⁰⁴ Muhammad 'Utsman Najati, *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, hal. 169.

¹⁰⁵ Muhammad 'Utsman Najati, *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, hal.170.

¹⁰⁶ Muhammad 'Utsman Najati, *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, hal. 170.

¹⁰⁷ Ibn Sīnā, *an-Najat* (Matba'ah Sa'adah, 1331), hal. 269-274.

3. Relasi Jiwa dan Raga

Ibnu Sina berpendapat bahwa jiwa dan raga adalah dua substansi yang berhubungan sejak awal keberadaan. Namun Mulla Sadra menolak pandangan yang diyakini Ibnu Sina. Dualisme dalam pandangan Mulla Sadra adalah jiwa yang berkembang bersama raga pada awalnya, tetapi kemudian menjadi lokus bagi semua daya dan potensi, berbeda dengan raga fisik yang hanya bersifat resesif bagi aktualitas semua daya dan potensi tersebut. Mulla Sadra seringkali menggunakan analogi bagi dualisme jiwa dan raga seperti juru mudi dan perahu.¹⁰⁸

Jiwa dan raga adalah dua substansi yang saling membutuhkan, hubungan jiwa dan raga bersifat integral dalam diri manusia. Tanpa jasad tidak akan ada jiwa.¹⁰⁹ Relasi jiwa dan raga merupakan hubungan yang saling membutuhkan, di mana jiwa tidak dapat dipisahkan dari keberadaan tubuh. Raga atau tubuh menempati ruang dan waktu, dan sebab itu terbatas. Sedangkan jiwa adalah substansi substansi yang tidak terikat oleh batasan ruang dan waktu.¹¹⁰

Pada saat jiwa bekerja, jiwa membutuhkan badan. Di mana yang digunakan adalah daya-daya hewani yang dengan pengindraannya membantu jiwa rasional dalam beberapa hal. Di antaranya, indra menghadirkan objek-objek tunggal yang menjadi asal munculnya empat hal:

Pertama, jiwa memotret hal-hal universal yang parsial dari objek-objek tunggal tersebut dengan dua cara, yaitu mengabstraksi maknanya dari materi, lalu dari sifat relasi dan sifat lanjutan pada materi, atau dengan mempertahankan

¹⁰⁸ Dr Kholid Al-Walid, *Perjalanan Jiwa Menuju Akhirat: Filsafat Eskatologi Mulla Sadra* (Sadra Press, 2012), hal. 86.

¹⁰⁹ Debi Putri Serena dkk., "Konsep Jiwa Perspektif Ibnu Sina," *Media: Jurnal Filsafat Dan Teologi* 4, no. 1 (2023): hal. 83-90, <https://doi.org/10.53396/media.v4i1.161>.

¹¹⁰ Serena dkk., "Konsep Jiwa Perspektif Ibnu Sina," hal. 83-90.

persamaan dan perbedaannya sera mempertahankan hal yang keberadaannya bersifat dzat dan nonesensial.¹¹¹

Kedua, jiwa membentuk keselarasan di antara berbagai hal yang bersifat universal melalui proses penegasan (afirmasi) atau penyangkalan (negasi). Apabila susunan objek-objek dalam proses afirmasi atau negasi itu menjadi sesuatu yang memiliki bentuk atau hakikat yang jelas, maka jiwa akan menangkapnya. Namun, jika belum jelas, jiwa akan membiarkannya terlebih dahulu hingga muncul suatu perantara tertentu di luar aktivitas yang diinginkan.

Ketiga, jiwa berperan dalam membentuk proposisi-proposisi yang bersifat empiris. Prosesnya terjadi ketika hukum-hukum umum yang melekat pada suatu subjek—yang dapat ditegaskan atau disangkal—diterima melalui indra sebagai predikat, atau justru sebagai sesuatu yang menafikan hukum dari subjek tersebut. Proses ini tidak terjadi secara kebetulan atau hanya pada waktu tertentu, melainkan berlangsung terus-menerus. Dengan demikian, jiwa kemudian menyadari bahwa sifat alami dari predikat tersebut memiliki hubungan dengan subjeknya, dan bahwa hubungan konsekuensial ini tetap melekat atau justru menafikan hal yang mendahuluinya, bukan karena kesepakatan manusia, melainkan karena kenyataan yang ditangkap oleh Indra atau melalui analogi.

Keempat, jiwa menerima berita atau informasi yang dianggap benar karena seringnya berita itu didengar atau disampaikan berulang kali. Jiwa manusia memanfaatkan tubuh sebagai sarana untuk memperoleh dasar-dasar pengetahuan dan pembenaran tersebut. Setelah pengetahuan itu diperoleh, jiwa kembali kepada hakikat dirinya. Namun jika muncul daya lain yang mengganggu perhatiannya, maka daya tersebut dapat membuat jiwa sibuk dan menghambat

¹¹¹ Ibn Sīnā, Imam Ghozali, *Ahwāl an-Nafs: Risālah fī an-Nafs wa Baqā'ihā wa Ma'ādihā dan Tsalāts ar-Rasā'il fī an-Nafs (Psikologi Islam)* (PT. Rene Turos, 2022), hal. 70.

aktivitas utamanya. Kecuali pada kondisi tertentu ketika mengalami pertentangan jiwa dalam dirinya—terutama saat daya imajinatif yang menyimpan ingatan (imajinasi retentif) berusaha mencari pengetahuan dasar baru selain yang sudah dimiliki, atau mencoba memanggil kembali gambaran imajinatif lainnya sebagai bantuan. Proses seperti ini biasanya sering terjadi pada tahap awal, tetapi akan berkurang seiring berjalannya waktu.¹¹²

B. Konsep Kebahagiaan (*Sa'ādah*) dalam Pemikiran Ibnu Sina

1) Definisi Bahagia

Istilah bahagia berasal dari kata *sa'ādah* dalam bahasa Arab (سعد), yang berarti kebahagiaan. Kebahagiaan adalah persepsi (*idrāk*) dan pencapaian (*nayl*) atas sesuatu yang dianggap sebagai kesempurnaan dan kebaikan oleh sang pencerap, dari sisi ia dianggap demikian, tanpa adanya penghalang atau perlawanan pada sang pencerap.¹¹³ Pencapaian (*nayl*) Ini berarti sesuatu yang baik atau sempurna itu benar-benar hadir atau tercapai. Anda tidak bisa merasakan nikmatnya makanan hanya dengan membayangkannya. Makanan itu harus benar-benar ada dan Anda makan. Sedangkan persepsi (*Idrāk*) ini berarti Anda harus sadar atau mengerti bahwa Anda sedang mencapai kesempurnaan itu.

Misalnya, kesehatan adalah sebuah "kesempurnaan" bagi tubuh. Anda mencapai (*nayl*) kondisi sehat setiap saat ketika Anda tidak sakit. Namun, Anda tidak merasakan kenikmatan yang meluap-luap dari kesehatan setiap detiknya. Mengapa? Karena Anda tidak terus-menerus mempersepsikan (*idrāk*) atau menyadarinya. Anda baru akan merasakan nikmatnya kesehatan secara luar biasa pada saat

¹¹² Ibn Sīnā, Imam Ghozali, *Ahwāl an-Nafs: Risālah fī an-Nafs wa Baqā'ihā wa Ma'ādihā dan Tsalāts ar-Rasā'il fī an-Nafs (Psikologi Islam)*, hal. 69-72.

¹¹³ Ibn Sīnā, *Al-Ishārāt wa al-Tanbīhāt*, Pertama (Nashr al-Balāghah, 1417), hal. 139.

Anda sembuh dari sakit. Pada momen itulah, pencapaian (kembalinya kesehatan) bertemu dengan persepsi (kesadaran penuh akan betapa baiknya kondisi itu).

Lawan kata dari bahagia (*sa'ādah*) adalah *syaqawah*, yang berarti kesengsaraan. Sengsara yang dimaksud adalah persepsi dan pencapaian atas sesuatu yang dianggap sebagai bencana dan keburukan oleh sang pencerap.¹¹⁴ Sengsara meliputi sedih, takut sempit dalam perasaan jiwa.¹¹⁵ Ketika kebahagiaan dan penderitaan dikaitkan dengan kehidupan duniawi, maka Ibnu Sina menyebutnya kenikmatan dan sakit.

Lalu bagaimana Ibnu Sina memandang kebahagiaan itu sendiri? Apakah kebahagiaan dikaitkan dengan perolehan kenikmatan badan yang bersifat materi? Atau sebenarnya jiwa lah yang memiliki peran besar dalam memperoleh kebahagiaan sejati, terutama jiwa rasional. Maka, berikut ini akan ditelaah lebih jauh lagi.

Menurut Ibnu Sina, kebahagiaan sejati adalah puncak kesempurnaan jiwa rasional, dengan mengintegrasikan akal teoritis dan akal praktis.¹¹⁶ Kesempurnaan ini tercapai ketika jiwa telah mencapai tingkat pengetahuan dan pemahaman yang mendalam, mampu memahami segala sesuatu secara menyeluruh, dimulai dari prinsip-prinsip universal, kebaikan, dan hakikat substansi-substansi luhur yang bersifat rohaniah dan mutlak.

Setelah jiwa mencapai pemahaman ini, ia akan terhubung dengan tubuh dan alam semesta dengan segala kondisi dan kekuatannya. Ketika seluruh bentuk keberadaan telah terwujud sempurna dalam diri jiwa, maka ia akan menjadi sosok yang benar-benar bijaksana dan rasional. Pada titik ini, jiwa akan selaras dengan seluruh alam semesta,

¹¹⁴ Ibn Sīnā, *Al-Ishārāt wa al-Tanbīhāt*, hal. 138.

¹¹⁵ Muhammad bin Mukrim Ibn al-Manzhur Al-Ifriqi, *Lisan Al-'Arab* (Dar al-Shadir, 1414), hal. 77.

¹¹⁶ Ibn Sīnā, *al-Mabda' wa al-Ma'ād* (Mu'assasah-yi Muṭāla'āt-i Islāmī, 1984), hal. 110.

mengakui kebaikan dan keindahan yang absolut, bahkan menyatu dengannya, serta mampu menciptakan teladan dan kondisi yang serupa.

Ibnu Sina berpendapat bahwa setiap daya jiwa memiliki kenikmatan yang khusus, sebagaimana daya jiwa yang mempunyai sakit khusus atau keburukan khusus.¹¹⁷

Kebaikan dan keburukan bisa berbeda-beda tergantung sudut pandangnya. Sesuatu yang dianggap baik oleh syahwat, misalnya adalah makanan yang sesuai atau sentuhan yang menyenangkan. Sesuatu yang dianggap baik oleh daya marah (*ghadhab*) adalah kemenangan. Dan sesuatu yang dianggap baik oleh akal, terkadang dari satu sisi adalah kebenaran, dan dari sisi lain adalah keindahan. Termasuk dalam kenikmatan akliyah adalah mendapatkan rasa syukur, pujian yang melimpah, dan kemuliaan¹¹⁸

Ibnu Sina menegaskan bahwa kesempurnaan jiwa rasional ini jauh melampaui kesempurnaan daya-daya lainnya. Oleh karena itu, tidaklah pantas untuk mengatakan bahwa kesempurnaan ini "lebih baik" atau "lebih sempurna" dibandingkan yang lain, karena memang tidak ada perbandingan dalam hal keutamaan, kesempurnaan, kuantitas, atau keabadian dengannya.¹¹⁹

2) Hubungan Jiwa dengan kebahagiaan

Yang masih perlu kita jelaskan adalah keadaan jiwa setelah berpisah (dari jasad). Untuk itu harus kita terlebih dahulu dengan beberapa pengantar. Setiap kekuatan memiliki suatu aktivitas yang merupakan

¹¹⁷ Muhammad 'Utsman Najati, *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, hal. 175.

¹¹⁸ Ibn Sīnā, *Al-Ishārāt wa al-Tanbīhāt*, hal. 140.

¹¹⁹ Amir Reza Kusuma dan Rakhmad Agung Hidayatullah, "Konsep Kebahagiaan menurut Ibn Sīnā," *Jurnal Penelitian Medan Agama* 14, no. 1 (2023): 35, <https://doi.org/10.58836/jpma.v14i1.14175>.

kesempurnaannya, dan tercapainya kesempurnaan itu adalah kebahagiaannya.

Seperti yang dijelaskan sebelumnya, kesempurnaan syahwat dan kebahagiaannya adalah kenikmatan. Kesempurnaan amarah dan kebahagiaannya adalah kemenangan. Kesempurnaan wahm (daya khayal-praktis) adalah harapan dan angan-angan. Kesempurnaan daya imajinasi adalah membayangkan hal-hal yang indah.

Demikian pula kesempurnaan jiwa manusia adalah menjadi akal yang murni, terlepas dari materi dan segala yang mengikuti materi. Jiwa manusia tidak hanya berfungsi memahami hal-hal yang rasional, tetapi juga melalui keterhubungannya dengan tubuh yang memiliki aktivitas lain yang bisa membawa kebahagiaan, menjamin aktivitas itu berujung pada keadilan.

Makna keadilan ialah jiwa berada di tengah-tengah antara sifat-sifat yang saling bertentangan, baik dalam hal keinginan atau penolakan, kemarahan atau kesabaran, maupun dalam mengatur kehidupan atau tidak mengaturnya. Akhlak adalah suatu kondisi yang muncul pada jiwa rasional karena ketaatannya pada tubuh atau ketidaktaatannya. Sebab hubungan jiwa dan tubuh melahirkan aksi dan reaksi. Tubuh menuntut sesuatu dengan kekuatan fisiknya, sementara jiwa menetapkan sesuatu yang berlawanan dengan kekuatan akalnya.

Terkadang jiwa menguasai dan menundukkan tubuhnya, terkadang pula ia menyerah sehingga tubuh berbuat sesuai dorongannya. Jika penyerahan itu sering diulang, akan terbentuk dalam jiwa suatu keadaan kepatuhan kepada tubuh, hingga akhirnya sulit dia menolak apa yang sebelumnya mudah ditolak. Sebaliknya, bila jiwa terbiasa menghalangi tubuh, maka lahirlah keadaan dominasi dalam jiwa yang memudahkan ia menolak keinginan tubuh.

Kesesuaian itu lahir karena sikap berlebihan atau kurang, sedangkan keadaan dominasi lahir karena mengikuti

jalan tengah. Maka jiwa yang bahagia adalah jiwa yang sempurna, baik dari dirinya sendiri maupun dalam konstitusi dengan tubuh—yakni ketika ia memiliki dominasi (penguasaan) itu.¹²⁰

3) Tingkatan Kebahagiaan

Para filsuf ilahiyun (ahli filsafat ketuhanan) lebih menginginkan kebahagiaan jiwa daripada kebahagiaan jasmani. Bahkan seakan-akan mereka tidak menoleh sedikit pun kepada kebahagiaan jasmani walaupun ia diberikan, dan mereka tidak mengagungkannya dibandingkan dengan kebahagiaan yang berupa kedekatan dengan Hak Pertama (Allah).¹²¹

Para filsuf teologi meyakini bahwa manusia terdiri dari dua elemen utama jiwa dan raga. Mereka menganggap jiwa sebagai bagian yang lebih luhur, abadi, dan yang mampu berhubungan dengan alam rohani dan ketuhanan. Oleh karena itu, kebahagiaan sejati tidak ditemukan dalam kenikmatan fisik yang bersifat sementara, melainkan dalam ketenangan, pencerahan, dan kesempurnaan jiwa.

Pernyataannya “seakan-akan mereka tidak menoleh sedikit pun kepada kebahagiaan jasmani” menunjukkan sikap para filsuf yang sangat kuat dalam memprioritaskan spiritualitas. Ini bukan berarti mereka menolak atau membenci kebahagiaan jasmani secara total, tetapi mereka menganggapnya tidak signifikan dan tidak sebanding dengan kebahagiaan yang dihasilkan dari pengetahuan dan kedekatan dengan Tuhan.

Ketahuilah bahwa setiap kekuatan jiwa memiliki kenikmatan dan kebaikan yang khusus baginya, serta rasa sakit dan keburukan yang khusus pula baginya. Misalnya: kenikmatan syahwat adalah memperoleh apa yang sesuai

¹²⁰ Ibn Sīnā, *al-Mabda' wa al-Ma'ād*. hal. 110-114

¹²¹ Ibn Sīnā, *Al-Najāt min al-Gharaq fī Baḥr al-Ḍalālāt*, Kedua (Manšūrāt Jāmi'at Ṭahrān, 1421). hal. 681

dengannya dari hal-hal yang ditangkap oleh pancaindra; kenikmatan marah adalah memperoleh kemenangan; kenikmatan daya wahm (imajinasi praktis) adalah harapan; kenikmatan daya mengingat adalah mengingat kembali peristiwa yang menyenangkan di masa lalu.¹²²

Hal ini menekankan bahwa kebaikan dan keburukan bukan hanya bersifat fisik, tetapi juga mental dan emosional. Setiap aspek dalam diri kita memiliki "imbangan" atau "hukuman" yang spesifik saat berfungsi dengan baik atau salah.

Ibnu Sina membagi tiga tingkatan kebahagiaan, yaitu kebahagiaan inderawi, kebahagiaan batin, dan kebahagiaan akal atau intelektual.

Orang awam sering beranggapan bahwa kenikmatan yang paling kuat dan tinggi adalah kenikmatan yang bersifat indrawi, sementara yang selainnya dianggap lemah dan hanya khayalan yang tidak nyata. Namun, kepada mereka yang memiliki sedikit kecerdasan bisa dikatakan: kenikmatan paling besar yang kalian sebutkan berupa makanan, minuman, dan hubungan seksual? Padahal, sering terjadi seseorang yang sedang larut dalam kemenangan dalam permainan—meski hanya sekedar catur atau dadu—rela menolak makanan dan kenikmatan seksual karena lebih terpesona dengan kenikmatan batin dari kemenangan.

Demikian juga, seseorang yang menjaga kehormatan diri dan kedudukannya, meskipun tubuhnya sehat, rela meninggalkan makanan dan hubungan seksual demi menjaga martabat. Maka jelasnya, menjaga kehormatan itu lebih nikmat dan lebih utama dibandingkan makanan dan seks. Orang-orang mulia pun lebih suka merasakan nikmatnya memberi kebaikan kepada orang lain dibandingkan sekadar kenikmatan fisik, bahkan mereka mendahulukan orang lain atas diri mereka sendiri.

¹²² Ibn Sīnā, *Al-Najāt min al-Gharaq fī Bahr al-Ḍalālāt*. hal. 681-683

Demikian juga, orang besar yang berjiwa besar memandang lapar dan haus sebagai hal kecil ketika harus menjaga kehormatan, bahkan rela menghadapi bahaya kematian di medan perang demi memperoleh kenikmatan berupa pujian, meski setelah mati. Seolah-olah kenikmatan itu sampai padanya meski ia sudah tiada.

Maka jelaslah bahwa kenikmatan batin lebih tinggi daripada kenikmatan indrawi. Hal ini tidak hanya berlaku pada manusia berakal, tapi juga pada hewan. Anjing pemburu, misalnya, tetap menangkap buruannya meski dalam keadaan lapar, lalu membawanya ke belati. Begitu juga hewan betina rela mengorbankan dirinya demi anaknya, bahkan berani menghadapi bahaya yang lebih besar daripada ketika ia melindungi dirinya sendiri.¹²³

Jika kenikmatan batin yang bukan bersifat akal saja lebih agung daripada kenikmatan indrawi, maka bagaimana diperkuat dengan kenikmatan akal?

Akal mampu merefleksikan hakikat pertama (Tuhan). Akal mencapai tingkat di mana ia bisa mencerminkan manifestasi Tuhan seoptimal mungkin dengan cahaya atau potensinya sendiri. Ini menunjukkan hubungan erat antara akal dan Tuhan. Kemudian, merefleksikan seluruh wujud. Setelah merefleksikan Tuhan, akal juga harus mampu merefleksikan seluruh realitas alam semesta, yang dimulai dari substansi akal yang lebih tinggi (malaikat, dsb.), benda-benda langit, hingga semua yang ada setelahnya. Refleksi ini bersifat murni, tanpa terkontaminasi oleh materi, dan terintegrasi langsung dengan esensi jiwa itu sendiri. Kesempurnaan ini mengubah akal dari sekadar potensi menjadi akal aktual yang berfungsi penuh.¹²⁴

4) Yang Menghambat Kebahagiaan

¹²³ Ibn Sīnā, *Al-Ishārāt wa al-Tanbīhāt*, hal. 140

¹²⁴ Ibn Sīnā, *Al-Ishārāt wa al-Tanbīhāt*, hal. 143.

Namun terkadang suatu kesempurnaan telah dicapai, tetapi tidak menimbulkan kenikmatan, karena ada penghalang (seperti sakit indera perasa tidak bisa menikmati manisnya gula). Demikian pula jiwa bisa saja tidak merasakan kenikmatan dari kesempurnaan akalanya, tetapi merasakan kenikmatan pada hal-hal lain yang sebenarnya tidak bernilai.

Apabila penghalang itu hilang, maka jiwa akan kembali pada kenikmatan sejatinya. Begitu pula, ketika jiwa berpisah dari tubuh dan kembali pada hakikatnya, ia akan memperoleh kebahagiaan dan kenikmatan yang tak bisa digambarkan atau dibandingkan dengan kenikmatan indrawi.

Kenikmatan ini lebih kuat, lebih luas, dan lebih melekat pada diri jiwa daripada kenikmatan indrawi. Karena dalam kenikmatan intelektual, yang memahami dan dipahami menjadi satu. Ini mirip dengan kenikmatan yang dimiliki akal Pertama dengan dirinya.

Adapun mereka dalam hidupnya tidak berusaha menyempurnakan akalanya, tetapi lebih sibuk dengan fanatisme, kesombongan, dan nafsu, maka setelah berpisah dari tubuh mereka akan merasakan penderitaan. Sebab kondisi jiwa mereka dipenuhi bentuk-bentuk yang asing dari hakikatnya, dan ketika penghalang tubuh hilang, Penderitaan itu terasa dengan sangat kuat.¹²⁵

Mereka yang terbiasa mencintai tubuh dan kehidupan sehari-hari, bisa jadi setelah mati akan terikat dengan bentuk-bentuk tertentu yang menyerupai tubuh, lalu dengan imajinasinya mereka mengalami kebahagiaan atau penderitaan sesuai keyakinannya di dunia. Orang baik akan membayangkan keindahan, orang jahat membayangkan keburukan dan azab.¹²⁶

¹²⁵ Ibn Sīnā, *al-Mabda' wa al-Ma'ād*. Hal. 110.

¹²⁶ Ibn Sīnā, *al-Mabda' wa al-Ma'ād*. Hal. 115.

Kualitas hidup dan kebahagiaan setelah kematian sangat bergantung pada bagaimana seseorang mengembangkan dan menyempurnakan akalinya selama di dunia. Jalan menuju kebahagiaan sejati adalah melalui penyucian jiwa dan penguatan akal, bukan dengan mengejar kesenangan fisik atau ego duniawi. Pada akhirnya, kondisi setelah kematian bukanlah hukuman atau hadiah eksternal, melainkan cerminan langsung dari kondisi jiwa seseorang ketika ia berpisah dari tubuh.

BAB IV

MENUJU KETENANGAN JIWA

Di era modern saat ini, fenomena kecemasan menjadi semakin nyata dan sering dialami oleh banyak orang. Perkembangan teknologi yang begitu cepat, tekanan ekonomi, persaingan akademik maupun pekerjaan, hingga derasnya arus informasi dari media sosial membuat banyak individu merasa terbebani. Informasi yang terus-menerus datang tanpa henti sering menimbulkan perasaan cemas, takut ketinggalan, bahkan membandingkan diri dengan orang lain. Hal ini menciptakan kondisi mental yang rentan, di mana kecemasan seolah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari.

Kecemasan juga sering muncul karena masa depan. Generasi muda, misalnya, sering merasa tertekan oleh tuntutan sosial maupun keluarga untuk meraih kesuksesan dengan cepat. Sementara itu, orang dewasa menghadapi tekanan finansial, pekerjaan, dan tanggung jawab keluarga yang tidak mudah. Ditambah lagi, pascapandemi, banyak orang mengalami trauma sosial dan psikologis yang meninggalkan rasa takut berlebihan terhadap kesehatan, keramaian, maupun kestabilan ekonomi. Semua faktor ini menggambarkan betapa besarnya masalah kecemasan di era sekarang.

Dalam menghadapi berbagai tekanan tersebut, ketenangan menjadi kebutuhan jiwa yang mendesak. Jiwa yang tenang bukan berarti bebas dari masalah, melainkan memiliki kemampuan untuk menerima, mengelola, dan merespons masalah dengan bijak. Ketenangan jiwa memungkinkan seseorang untuk menjaga keseimbangan batin di tengah hiruk pikuk dunia luar. Dengan jiwa yang tenang, individu dapat berpikir lebih jernih, mengambil keputusan secara rasional, serta terhindar dari rasa panik yang berlebihan.

A. Perbandingan antara Konsep Ketenangan dan Kebahagiaan

Sebagai makhluk sosial, manusia secara naluriah memiliki kecenderungan untuk membedakan antara yang baik dan yang

buruk. Kemampuan ini, yang sering disebut hati nurani, adalah fondasi awal dari moralitas kita. Sejak kecil, kita belajar bahwa menolong orang lain adalah hal yang baik, sementara menyakiti mereka adalah hal yang buruk. Namun, seiring berjalannya waktu dan peradaban, konsep dasar ini berkembang menjadi sesuatu yang jauh lebih kompleks

Perdebatan ini tidak hanya terjadi di ruang-ruang kuliah filsafat, tetapi juga mengakar dalam berbagai aspek kehidupan kita. Agama memberikan pedoman moral yang kuat, mendefinisikan baik dan buruk berdasarkan ajaran ilahi dan hukum-hukum sakral. Misalnya, dalam banyak tradisi monoteistik, tindakan yang sesuai dengan kehendak Tuhan dianggap baik, sedangkan yang bertentangan dengannya adalah buruk.¹²⁷

Aliran sosialisme mengukur baik buruknya suatu perbuatan berdasarkan adat istiadat yang dipegang teguh oleh masyarakat. Sesuatu yang sesuai dengan adat istiadat yang berlaku akan dinilai baik, sebaliknya bila tidak sesuai atau bertentangan dengan adat istiadat yang berlaku dinilai buruk, dan sudah tentu bila melanggar aturan adat istiadat akan mendapatkan sanksi hukum.¹²⁸

Namun, yang paling memengaruhi pandangan kita sehari-hari adalah budaya. Norma-norma sosial dan nilai-nilai kolektif yang diturunkan dari generasi ke generasi sering kali membentuk kerangka moral kita, bahkan tanpa kita sadari. Apa yang dianggap sopan di satu budaya bisa jadi dianggap tidak pantas di budaya lain, menunjukkan betapa kompleksnya konsep "baik" dan "buruk" ini.

Meskipun perdebatan ini seolah tidak pernah ada habisnya, semua perdebatan itu pada akhirnya bertujuan untuk menjawab satu pertanyaan fundamental "Bagaimana cara menjalani hidup yang baik?" Pertanyaan ini telah menjadi pusat dari pemikiran manusia selama ribuan tahun. Dalam mencari jawaban, kita sering kali

¹²⁷ Fauzi Yati, *PROBLEMATIKA PENENTUAN BAIK DAN BURUK*, Fauzi Yati, *PROBLEMATIKA PENENTUAN BAIK DAN BURUK*, dalam jurnal Hukum Ekonomi Syariah, 8 (2023), hal. 18.

¹²⁸ Fauzi Yati, *PROBLEMATIKA PENENTUAN BAIK DAN BURUK*, dalam jurnal Hukum Ekonomi Syariah, 8 (2023), hal. 18.

mendefinisikan "hidup yang baik" sebagai kehidupan yang bertujuan, bermakna, dan memuaskan atau "hidup yang baik" adalah hidup yang penuh kebahagiaan dan hidup yang diliputi ketenangan. Untuk itu, perlu adanya pemaknaan apa sebenarnya ketenangan dan kebahagiaan itu?.

Pada bab II telah didefinisikan dan dijelaskan konsep ketenangan dari berbagai istilah ataupun padanan katanya, yang kemudian bisa disimpulkan bahwa ketenangan adalah kondisi batin yang terbebas dari gejolak kegelisahan, kecemasan dan sejenisnya yang kemudian merasakan adanya kesejahteraan baik dari segi emosional, fisik, dan psikologi hingga spiritual. Di mana ketenangan batin atau jiwa bisa tercapai ketika kebutuhan fisik dan psikis seseorang terpenuhi. Jika ada satu saja kebutuhan yang tidak tercukupi, orang tersebut akan merasa cemas, gelisah dan tidak tenang.¹²⁹

Dalam pandangan tasawuf, kecemasan, kekhawatiran, dan kegelisahan yang berkaitan dengan masalah psikologis dipandang sebagai penyakit jiwa. Kondisi ini umumnya menimpa manusia modern yang terjebak dalam pola hidup materialistis dan hedonis, serta terlalu sibuk dengan urusan duniawi, sehingga pada akhirnya menjauh dan kehilangan kekuatan iman.¹³⁰

Menurut *Ibnu Sina*, halangan utama ada di dalam diri manusia itu sendiri, bukan di luar dirinya. Dalam dirinya ada sebab-sebab yang membuatnya tidak peka atau tidak mau bergerak menuju kesempurnaan. Sebab-sebab itu (nafsu, kelalaian, cinta dunia, dll.)¹³¹

Dalam situasi seperti ini Ibnu Sinamenawarkan sebuah solusi kegelisahan yang menimpa manusia modern sebagaimana dipaparkan dalam pandangan tasawuf, Ibnu Sinamenjelaskan bahwa

¹²⁹ Ari Kurniawan Rizki, Skripsi dengan judul *Konsep Ketenangan Jiwa Menurut M. Quraish Shihab (Studi Tafsir Al-Misbah)*, 25 April 2022, hal. 25.

¹³⁰ Sarihat Cihat Nawawi, "Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an," *MAGHA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 6, no. 1 (2021): 30–46, <https://doi.org/10.24090/maghza.v6i1.4476>.

¹³¹ Syihabul Furqon, penerj., *Ibn Sīnā, Al-Isyarat Wa At-Tanbihat, Juz 4: At-Tasawuf* (Yayasan Al-Ma'aarij Darmaraja, 2022), hal. 9.

langkah awal perjalanan spiritual dimulai dari adanya kemauan yang sungguh-sungguh untuk mencari sebuah kebenaran. Dengan adanya kemauan itu, maka pencarian itu bisa dilalui dua jalur, yaitu dengan kepastian demonstrasi (burhani/dalil rasional) atau dengan ketenangan jiwa atas dasar iman.¹³²

Cara yang dianjurkan Ibnu Sinayaitu; *Pertama*, menjauhkan diri dari selain Tuhan, artinya seorang pencari harus menyingkirkan segala hal yang bisa mengalihkan dari fokus utamanya, yaitu menuju yang hakiki (Tuhan) yaitu dengan tidak terikat pada kenikmatan duniawi. *Kedua*, menundukkan jiwa amarah di bawah kendali jiwa yang tenang, Jiwa yang penuh dorongan nafsu (amarah) harus dikendalikan agar tunduk pada jiwa yang tenang (*al-nafs al-muthma'innah*). Dengan demikian, daya imajinasi dan estimasi (khayal & wahm) tidak lagi terikat pada hal-hal rendah, tetapi diarahkan pada hal-hal suci. Hal ini bisa dicapai dengan Ibadah yang disertai pemikiran (bukan sekedar ritual, tapi dengan kesadaran), nada atau irama tertentu yang membantu menerima jiwa makna kata lebih dalam, kata-kata pengajaran (didaktik) dari seorang guru yang cerdas, dengan bahasa yang indah, lembut, dan penuh bimbingan. *Ketiga*, menjadikan hati terdalam peka terhadap peringatan Ilahi. Hal ini dicapai melalui pikiran yang tajam dan peka, serta cinta yang murni, yakni cinta yang didasarkan pada sifat-sifat mulia, bukan sekedar dorongan syahwat.¹³³

Dengan demikian, memahami hakikat kecemasan akan membawa kita pada pentingnya membangun ketenangan jiwa sebagai lawan sekaligus penyeimbang dari rasa cemas.

Sementara itu, Bab III memaparkan konsep kebahagiaan (*sa'ādah*) menurut Ibnu Sina. Bagi Ibnu Sina, kebahagiaan bukanlah sekedar kesenangan indrawi atau kepuasan materi, melainkan puncak kesempurnaan jiwa rasional. Kebahagiaan tercapai ketika jiwa mampu melepaskan diri dari dominasi hawa

¹³² Syihabul Furqon, *Ibn Sīnā, Al-Isyarat Wa At-Tanbihat, Juz 4: At-Tasawuf*, hal. 22.

¹³³ Syihabul Furqon, *Ibn Sīnā, Al-Isyarat Wa At-Tanbihat, Juz 4: At-Tasawuf*, hal. 23-34.

nafsu rendah, menyucikan diri, dan mengaktualkan akalinya hingga bersatu dengan *'aql al-fa'āl* (akal aktif).¹³⁴ Dalam sekejap, kebahagiaan bersifat hierarkis, mulai dari kenikmatan indrawi, lalu kenikmatan batin, hingga yang tertinggi yaitu kenikmatan intelektual—yakni ketika jiwa mengenal hakikat kebenaran dan berhubungan dengan realitas ilahi. Maka, kebahagiaan bukan hanya kondisi emosional, tetapi pencapaian metafisik yang menempatkan manusia pada kesempurnaan eksistensialnya.

Jika dibandingkan, ketenangan jiwa dalam Bab II lebih menekankan pada dimensi keseimbangan batin dan stabilitas psikologis yang dapat diperoleh melalui pengendalian diri, spiritual, maupun refleksi rasional. Sedangkan kebahagiaan menurut *Ibnu Sina* dalam Bab III adalah tujuan akhir yang lebih tinggi, di mana jiwa bukan hanya tenang, tetapi juga mencapai kesempurnaan rasional dan spiritual sehingga dapat berhubungan dengan Tuhan. Dengan demikian, ketenangan jiwa dapat dipahami sebagai fondasi penting menuju kebahagiaan sejati ala *Ibnu Sina*. Seseorang tidak akan mencapai *sa'ādah* jika jiwa masih diliputi kegelisahan dan keutuhan materi.¹³⁵ Namun, kebahagiaan *Ibnu Sina* melampaui sekedar ketenangan, sebab ia menuntut penyempurnaan intelek dan penyatuan dengan realitas Ilahi.

Jadi, ketenangan jiwa jika didefinisikan menurut *Ibnu Sina* adalah keadaan di mana fakultas-fakultas rendah dari jiwa berada di bawah kendali penuh jiwa rasional. Ini adalah kondisi harmoni internal atau stabilitas psikis.

Ketenangan dapat diibaratkan sebagai "wadah" yang harus disiapkan sebelum "isi" (kebahagiaan) dapat ditempatkan di dalamnya. Ketenangan adalah proses dan kondisi awal yang memungkinkan jiwa untuk beraktivitas secara optimal, khususnya dalam fungsi-fungsi akalinya. Sementara itu, kebahagiaan adalah tujuan akhir dan hasil dari penyempurnaan jiwa yang telah mencapai ketenangan.

¹³⁴ Ibn Sīnā, *al-Mabda' wa al-Ma'ād*, hal. 116-121.

¹³⁵ Ibn Sīnā, *al-Mabda' wa al-Ma'ād*, hal. 110

Tabel 4. 1 Perbandingan ketenangan dan kebahagiaan

Aspek	Ketenangan Jiwa	Kebahagiaan
Definisi	Kesejahteraan dari segi emosional, fisik dan psikis	Kesempurnaan jiwa rasional
Sifat	Kondisi, fondasi, prasyarat	Tujuan akhir

B. Relasi Ragam Daya Jiwa dan Ketenangannya

Ketenangan jiwa dalam perspektif Ibnu Sinasangat bergantung pada keseimbangan antara berbagai daya jiwa. Bab sebelumnya telah menguraikan struktur jiwa yang terdiri dari daya nabati, hewani, dan rasional (*nāṭiqah*). Ketenangan tercapai ketika setiap daya ini berfungsi sesuai porsinya dan tidak saling mendominasi.

1. Daya nabati.

Jiwa nabati (*nafs nabatiyyah*) merupakan kesempurnaan pertama bagi tubuh alami yang berperan sebagai instrumen untuk berkembang biak, bertumbuh, dan memperoleh asupan gizi atau nutrisi. Unsur gizi inilah yang paling erat hubungannya dengan tubuh alami, sehingga disebut sebagai makanan bagi tubuh. Melalui proses tersebut, nutrisi berfungsi mengganti dan menutupi bagian-bagian tubuh yang mengalami penguraian, baik dalam jumlah yang banyak maupun sedikit.¹³⁶

Alam tetap memerlukan tiga hal pokok. *Pertama*, alam membutuhkan sebuah kekuatan untuk membentuk tubuh makhluk hidup agar dapat bertumbuh secara bertahap. Oleh karena itu, melalui pemeliharaan ilahi (*al-'ināyah al-ilahiyyah*), alam dianugerahi daya pertumbuhan. *Kedua*, alam juga memerlukan kekuatan untuk menjaga keseimbangan tubuh dengan mengganti bagian yang hilang akibat pernapasan dan memperbaiki kerusakan yang timbul dari proses penguraian. Oleh karena itu, ia diberi daya nutrisi oleh pemeliharaan ilahi.

¹³⁶ Ibn Sīnā, *Ilmu Jiwa: Kitab Psikologi Filosofis Terkemuka Sepanjang Masa* (IRCiSoD,.), hal. 61.

Ketiga, alam membutuhkan kekuatan untuk menyiapkan bagian turunan dari tubuh sehingga jika ada organ yang rusak, bagian penggantinya dapat mengambil alih fungsi tersebut demi menjaga kelestarian spesies. Maka, melalui pemeliharaan ilahi, alam dianugerahi daya reproduksi.¹³⁷

Meskipun tampak seolah-olah daya penumbuh mengikuti daya nutrisi, dan daya reproduksi mengikuti daya penumbuh, sebenarnya urutannya justru terbalik. Daya reproduksi hadir paling awal, sebab ia membentuk materi menjadi wujud tertentu dengan bantuan daya penumbuh dan nutrisi. Setelah bentuk tercapai, kendali berpindah ke daya penumbuh yang mengatur pertumbuhan tubuh melalui tiga dimensi—panjang, lebar, dan kedalaman—hingga tujuan pertumbuhan tercapai. Setelah itu, barulah daya nutrisi berperan menjaga keberlangsungan bentuk tersebut.

Oleh karena itu, daya reproduksi menempati posisi tertinggi sebagai raja, sementara daya nutrisi menjadi pelayan, dan daya penumbuh berada di antara keduanya, kadang sebagai penguasa, kadang sebagai pelayan. Walaupun daya nutrisi tidak dilayani secara langsung, ia tetap menggerakkan empat daya alami: penarik (*al-jāzibah*), penahan (*al-māsikah*), pencerna (*al-hādlimah*), dan pendorong (*ad-dāfi'ah*).

Tujuan utama dari keseluruhan proses ini adalah terwujudnya bentuk dalam material sesuai struktur yang dikehendaki. Pertumbuhan dan nutrisi hanya menjadi sarana untuk mencapai tujuan itu. Dengan demikian, puncak dari daya ketiga tersebut adalah daya reproduksi, karena ia mengandung kausa final (*al-'illah al-ghā'iyah*).¹³⁸

Jadi, masing-masing ketenangan daya di atas adalah; daya nutrisi menjaga tubuh tetap seimbang dengan mengganti bagian yang rusak; daya penumbuh mengatur perkembangan tubuh; dan

¹³⁷ Ibn Sīnā, Imam Ghozali, *Ahwāl an-Nafs: Risālah fī an-Nafs wa Baqā'ihā wa Ma'ādihā dan Tsalāts ar-Rasā'il fī an-Nafs (Psikologi Islam)*, hal. 168.

¹³⁸ Ibn Sīnā, Imam Ghozali, *Ahwāl an-Nafs: Risālah fī an-Nafs wa Baqā'ihā wa Ma'ādihā dan Tsalāts ar-Rasā'il fī an-Nafs (Psikologi Islam)*, hal. 168-169.

daya reproduksi melestarikan keberadaan dan mewujudkan bentuk yang lebih sempurna.

2. Daya hewani.

Menurut kebijaksanaan ilahiah (*al-'inâyah al-ilâhiyyah*), hewan yang bergerak dengan kehendak dibekali berbagai daya untuk menjaga keberlangsungan hidupnya. Daya sentuh (*al-quwwah al-lamsiyyah*) agar hewan dapat mencari tempat yang aman dari bahaya. Daya rasa (*al-quwwah al-dzauqiyyah*) untuk membedakan makanan yang cocok atau tidak. Karena kebutuhan terhadap nutrisi begitu besar, hewan juga diberi daya penciuman sebagai petunjuk makanan.

Selain itu, daya lihat diberikan agar hewan terhindar dari tempat berbahaya, seperti gunung berapi, tebing atau curam. Begitu juga daya pendengaran, karena suara dapat menjadi tanda adanya bahaya atau manfaat tertentu. Semua daya indrawi ini diperkuat dengan indra kolektif (*al-hâssah al-musytarikah*) atau daya estimatif (*al-quwwah al-mutawahhimah*), yang memverifikasi gambaran dari imajinasi dan menyimpan dalam ingatan.

Berbeda dengan tumbuhan, hewan juga memerlukan daya penggerak untuk memperoleh manfaat dan menolak bahaya. Daya penggerak ini berupa kerinduan atau syahwat (untuk mencari kesenangan) dan kemarahan (untuk menolak penderitaan). Adapun daya penangkapnya terbagi menjadi eksternal (pancaindra) dan internal (penggambar, imajinasi, estimasi, dan memori).

Pada hewan yang tidak berpikir, daya penggerak menjadi puncak pengambil keputusan, sebab ia bergerak berdasarkan isyarat dari daya estimasi melalui imajinasi. Dengan demikian, daya indrawi, imajinatif, dan penggerak saling mendukung demi kelangsungan hidup hewan.¹³⁹

¹³⁹ Ibn Sīnā, Imam Ghozali, *Ahwāl an-Nafs: Risālah fī an-Nafs wa Baqā'ihā wa Ma'ādihā dan Tsalāts ar-Rasā'il fī an-Nafs (Psikologi Islam)*, hal. 171-173.

Pancaindra membantu hewan dan manusia membedakan mana yang bermanfaat dan mana yang berbahaya. Dari sisi etis, kebaikan muncul ketika manusia menggunakan indra dengan tepat: melihat, mendengar, merasakan, dan menyentuh hal-hal yang membawa manfaat. Ketenangan tercapai ketika Indra tidak disalahgunakan untuk hal-hal yang merusak.

Di sisi lain, ada daya penggerak yaitu daya syahwat dan daya amarah. Daya syahwat mendorong untuk menggerakkan kearah sesuatu yang dianggap penting demi mencari kepuasan atau kenikmatan. Sedangkan daya amarah menggerakkan untuk melawan sesuatu yang dianggap mengancam atau berbahaya demi mendapatkan kemenangan.¹⁴⁰

Jika keduanya tidak terkendali, maka akan menimbulkan kegelisahan dan kerusakan. Namun bila diarahkan secara proporsional, syahwat mendorong kebaikan (misalnya mencari makanan halal, menjaga keturunan), dan kemarahan berfungsi melindungi diri dari bahaya. Ketenangan terwujud ketika kedua daya ini berada dalam keseimbangan.

Adapun daya penggambar berguna untuk membayangkan hal-hal inderawi, daya pengingat atau memori untuk mengabadikan pemahaman yang diperoleh dari pancaindra, daya imajinasi untuk memulihkan ingatan yang terhapus dengan suatu Gerak tertentu, daya estimasi untuk memastikan benar atau tidaknya dugaan yang ditangkap oleh imajinasi, daya ini juga membantu memulihkan gambaran itu dalam ingatan.¹⁴¹

Kebaikan atau ketenangan lahir ketika daya-daya ini bekerja selaras, yaitu mampu menimbang secara tepat, tidak terjebak pada khayalan pelayaran, dan menjadikan pengalaman sebagai pelajaran. Dari lahirnya ketenangan batin, sebab pikiran tidak dikuasai prasangka dan kesalahan persepsi.

¹⁴⁰ Muhammad 'Utsman Najati, *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, hal. 145.

¹⁴¹ Ibn Sīnā, Imam Ghozali, *Ahwāl an-Nafs: Risālah fī an-Nafs wa Baqā'ihā wa Ma'ādihā dan Tsalāts ar-Rasā'il fī an-Nafs (Psikologi Islam)*, hal. 172-173.

3. Daya rasional (akal)

Akal (*al-`aql al-nātiqah*) adalah daya jiwa yang paling kuat, paling terhormat dan paling luhur. Kesempurnaan daya akal adalah kesempurnaan yang paling utama. Kenikmatan akal tidak ada bandingannya diantara kenikmatan inderawi dan kenikmatan syahwat dan kenikmatan amarah.¹⁴²

Manusia berbeda dengan seluruh hewan, karena manusia memiliki jiwa rasional atau jiwa akal yang mampu membedakan sesuatu yang baik dan buruk, antara apa yang seharusnya, dan juga mampu mempersepsi hal rasional yang bersifat abstrak.¹⁴³

Akal berperan sebagai "wasit" yang mengatur interaksi antara daya nabati dan hewani. Misalnya, ketika nafsu makan mendorong kita untuk terus makan meskipun sudah kenyang (manifestasi dari daya nabati), akal akan mengingatkan kita tentang konsekuensi kesehatan dari makan berlebihan. Dengan demikian, akal mengendalikan nafsu demi kebaikan jangka panjang.

Demikian pula, saat amarah (daya hewani) muncul karena merasa tersinggung, akal akan membantu kita memproses emosi tersebut secara rasional. Alih-alih langsung melampiaskan amarah, akal akan mempertimbangkan apakah amarah itu beralasan, apa tujuannya, dan apa akibatnya jika diluapkan. Akal memungkinkan kita untuk mengubah energi amarah menjadi tindakan yang lebih konstruktif, seperti menyelesaikan masalah dengan dialog atau menjauhi situasi yang merugikan. Ketenangan tercapai ketika akal mampu menenangkan badai emosi dan membawa pikiran kembali ke kondisi yang seimbang.

Selain mengendalikan, fungsi utama akal adalah untuk mencari ilmu dan kebenaran. Ketenangan yang ditawarkan oleh akal adalah ketenangan intelektual, yaitu kondisi di mana pikiran jernih dari prasangka dan dapat memahami realitas apa adanya.

¹⁴² Muhammad 'Utsman Najati, *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, hal. 176.

¹⁴³ Muhammad 'Utsman Najati, *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, hal. 167.

Tanpa akal yang jernih, kita mudah terombang-ambing oleh berita palsu (hoax), prasangka, atau dogmatisme. Ketenangan menjadi sulit dicapai karena pikiran terus-menerus diganggu oleh kebingungan dan ketidakpastian. Dengan akal yang terlatih, kita dapat menganalisis informasi, membedakan fakta dari opini, dan mencapai pemahaman yang lebih kokoh tentang dunia. Ketenangan batin muncul dari rasa yakin yang didasarkan pada pengetahuan yang benar, bukan keyakinan buta.

Kebaikan sejati terletak pada kemampuan mengatur dan menyeimbangkan seluruh daya. Indra memberi informasi, imajinasi dan estimasi menimbang, ingatan menjaga pelajaran, lalu syahwat dan kemarahan bergerak sesuai arahan yang benar. Dengan demikian, ketenangan bukanlah hilangnya dorongan hewani, melainkan keteraturan dorongan tersebut di bawah bimbingan akal

Jadi, daya rasional (akal) tidak hanya membuat kita lebih cerdas, tetapi juga lebih damai. Ia adalah kunci untuk menyelaraskan seluruh aspek diri, dari kebutuhan fisik hingga gejolak emosional, sehingga kita dapat mencapai kehidupan yang lebih harmonis dan bermakna.

C. Relevansinya dengan Kehidupan Kontemporer

Tak dapat dipungkiri bahwa pengaruh kecemasan terhadap kondisi jiwa manusia secara berlebihan akan membawa dirinya menuju penderitaan. Padahal setiap orang bila ditanya perihal apakah dirinya menginginkan kehidupan yang tidak tenang? Tentu saja jawabannya tidak. Setiap orang pasti menginginkan sebaliknya.

Lalu bagaimana kita merespon fenomena kecemasan yang belakangan ini cukup marak terjadi di Indonesia seperti:

Pertama, pemerintah Kabupaten Bangka Barat, Provinsi Bangka Belitung, mendapati sebanyak 12 anak kasus bayi terlahir dalam kondisi cacat dikarenakan kurangnya asupan

gizi dan kesehatan ibu saat hamil.¹⁴⁴ Kasus ini menandakan erat hubungannya dengan daya nabati. Jika ibu hamil mengalami kekurangan gizi atau kesehatan yang buruk, maka daya nabati terganggu janin sehingga proses pertumbuhan tidak berjalan sempurna.

Kedua, fenomena yang menggemparkan Indonesia baru-baru ini adalah kasus mutilasi perempuan yang dilakukan oleh kekasihnya sendiri. Pelaku beralasan korban mengharapkan hidup berkecukupan, tapi di sisi lain sang pelaku hanyalah seorang pengemudi ojek daring, pelaku tidak memiliki cukup pendapatan. Selain motif ekonomi, sakit hati juga dijadikan alasan pembunuhan.¹⁴⁵ Dari kasus ini mengafirmasi bahayanya ketika tidak mampu mengontol diri. Motif ekonomi dan keinginan hidup berkecukupan, hal ini berkaitan dengan daya syahwat, yaitu kebutuhan mencari kesenangan jasmani, harta dan menyediakan kebutuhan. Bila syahwat tidak dikendalikan oleh akal, maka akan berubah menjadi kerakusan dan rasa tidak puas yang menimbulkan kecemasan, inilah yang dirasakan korban mutilasi. Sedangkan sang pelaku memiliki motif sakit hati dan rasa ingin balas dendam karena dituntut untuk hidup berkecukupan. Dalam daya jiwa, ini berhubungan dengan daya jiwa amarah, yaitu dorongan untuk melawan sesuatu yang dianggap mengancam. Daya ini bisa menyebabkan kebencian, kemarahan berlebihan dan akhirnya kekerasan. Maka dari itu timbullah kasus mutilasi yang dilakukan pelaku. Di sisi lain, sang pelaku juga tidak mampu menimbang akibat, ada yang Namanya daya estimasi yang seharusnya menilai

¹⁴⁴ Kompas Cyber Media, "Duh, 12 Bayi Cacat akibat Kurang Gizi," KOMPAS.com, 14 Oktober 2010, <https://nasional.kompas.com/read/2010/10/14/16195329/~Regional~Sumatera>.

¹⁴⁵ Ambrosius Harto- ambrosius.harto@kompas.cossn, "Apa yang Sebenarnya Terjadi dengan Kasus Mutilasi di Surabaya?," Kompas.id, 10 September 2025, <https://www.kompas.id/artikel/apa-yang-sebenarnya-terjadi-dengan-kasus-mutilasi-di-surabaya>.

apakah itu berbahaya atau bermanfaat. Namun ketika perkiraan salah arah dan tidak dipandu oleh akal, maka ia bisa membenarkan tindakan yang salah seolah benar. Jadi, kasus mutilasi ini menunjukkan daya syahwat dan daya kemarahan yang tidak terkendali serta daya estimasi yang keliru. Seharusnya daya ketiga ini ditundukkan di bawah bimbingan akal. Jika akal tidak berfungsi sebagai pengontrol, maka daya-daya tersebut mendorong manusia pada tindakan yang destruktif, jauh dari ketenangan dan kebaikan.

Ketiga, kasus korupsi yang meningkat setiap tahunnya, salah satu pelaku korupsi yang baru saja terjadi adalah korupsi pengadaan laptop yang dilakukan oleh eks Mendikbudristek, Kemendikbud mengadakan 1,2 juta unit laptop untuk sekolah-sekolah yang ada di Indonesia terkhusus di daerah-daerah 3T dengan total anggaran mencapai Rp9,3 triliun.¹⁴⁶ Kasus ini juga berkaitan dengan daya syahwat, karena merasa belum puas dengan kekayaan yang dia miliki, maka dari itu terdorong untuk mencari harta lagi dan kesenangan. Daya estimasi juga membenarkan perlakuannya karena merasa ketika dia mendapatkan harta yang banyak maka dia senang, dan perlakuan ini dianggap benar.

Keempat, fomo (*fear of missing out*) adalah perasaan cemas, takut ketinggalan sesuatu yang sedang marak diperbincangkan masyarakat sekarang. Fomo yang pernah terjadi yang menggemparkan beberapa negara adalah fomo Boneka Labubu. Demi mendapatkan labubu beserta pernik-perniknya, banyak orang yang rela mengantri panas-panasan di depan mal yang ada di Jakarta Selatan. Sebagian mengantri sejak subuh atau berangkat dari rumah

¹⁴⁶ “Kejagung Periksa Sekretaris Nadiem Terkait Kasus Korupsi Laptop,” nasional, diakses 18 September 2025, <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20250916120348-12-1274197/kejagung-periksa-sekretaris-nadiem-terkait-kasus-korupsi-laptop>.

dini hari. Panas, capek, dan ketidakjelasan antrian membuat kericuhan yang tidak bisa dihindari.¹⁴⁷ Dari kasus di atas, jelas menggambarkan daya syahwat yang mendominasi, yaitu dorongan untuk mengejar kesenangan dan kenikmatan materi. Memperbesar rasa takut dan cemas seolah-olah kehilangan labubu berarti kehilangan nilai diri atau status sosial, ini masuk dalam daya estimasi. Ini semua seharusnya akal menjadi pengontrol dengan menimbang manfaatnya.

Dari beberapa kasus yang disebutkan di atas, menandakan fenomena kecemasan atau adanya ketidakseimbangan jiwa berimplikasi buruk pada kehidupan.

Semua itu menunjukkan bahwa ketenangan jiwa hanya dapat tercapai apabila seluruh daya jiwa berada dalam keseimbangan dan diarahkan oleh akal. Akal berfungsi sebagai pengontrol yang membimbing manusia untuk bertindak secara proporsional dan rasional, bukan sekedar mengikuti dorongan nafsu atau emosi sesaat. Tanpa pengendalian ini, manusia akan jatuh pada kecemasan, ketidakpuasan, dan perilaku destruktif yang merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. Dengan demikian, keseimbangan jiwa bukan sekedar keadaan emosional yang tenang, tetapi merupakan hasil dari keteraturan fungsi daya-daya jiwa yang harmonis di bawah bimbingan akal menuju kehidupan yang baik, bahagia, dan bermakna.

Konsep ketenangan jiwa yang digagas oleh Ibnu Sina, meskipun berasal dari tradisi filsafat klasik, memiliki relevansi yang luar biasa dalam menjawab tantangan kehidupan kontemporer yang diuraikan di awal bab ini. Di tengah derasny arus informasi, tekanan ekonomi, dan persaingan yang ketat, pemikiran Ibnu Sinamenawarkan sebuah peta jalan untuk mencapai keseimbangan batin.

¹⁴⁷ Tim Harian Kompas, "Boneka Labubu dan Repotnya Menjadi Orang FOMO," Kompas.id, 18 September 2024, <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2024/09/18/boneka-labubu-dan-repotnya-menjadi-orang-fomo>.

1. Mengelola beban informasi dengan akal jernih. Era modern menuntut kita untuk terus-menerus terhubung dan mengonsumsi informasi. Media sosial sering kali memicu kecemasan melalui perbandingan sosial dan rasa takut ketinggalan (FOMO). Di sinilah peran daya rasional (akal) menjadi sangat krusial. Menurut Ibnu Sīnā, akal adalah pemimpin yang seharusnya mengendalikan daya-daya jiwa lainnya. Dalam konteks modern, akal berfungsi sebagai filter untuk menyaring informasi yang tidak relevan, membedakan antara fakta dan hoaks, serta mencegah daya imajinasi dari membangun skenario-skenario negatif yang memicu kecemasan. Dengan akal yang aktif, seseorang tidak lagi menjadi korban pasif dari banjir informasi, melainkan menjadi subjek yang mampu mengelolanya secara bijak, sehingga mencapai ketenangan intelektual.
2. Menyeimbangkan tuntutan materi dan ketenangan batin. Tekanan finansial dan tuntutan untuk meraih kesuksesan sering kali menjebak individu dalam pengejaran materi yang tanpa akhir. Hal ini merupakan cerminan dari dominasi daya hewani (syahwat) yang tidak terkendali. Ibnu Sinamengingatkan bahwa kesenangan indrawi dan kepemilikan materi bukanlah tujuan akhir, melainkan sarana yang harus diatur. Konsep ini sangat relevan untuk melawan gaya hidup konsumtif yang seringkali meninggalkan rasa hampa. Dengan menempatkan akal sebagai pengendali, dorongan untuk mencari kepuasan materi (syahwat) dapat diarahkan pada tujuan yang lebih konstruktif, seperti bekerja untuk memenuhi kebutuhan secara proporsional (daya nabati), bukan untuk memuaskan keserakahan. Ketenangan tercapai bukan dengan memiliki segalanya, tetapi dengan merasa cukup dan tidak diperbudak oleh keinginan.
3. Mengubah amarah dan kekecewaan menjadi energi positif. Kehidupan modern penuh dengan sumber frustrasi, mulai dari ketidakadilan sosial hingga kegagalan personal, yang dapat memicu amarah (*ghaḍab*). Tanpa kendali akal, emosi ini dapat meledak menjadi agresi atau depresi. Ajaran Ibnu

Sinamenawarkan cara untuk mentransformasi energi amarah menjadi kekuatan positif. Misalnya, kemarahan terhadap ketidakadilan bisa menjadi motivasi untuk advokasi sosial. Kekecewaan akibat kegagalan, jika dikelola oleh daya pengingat yang bijak, dapat menjadi pelajaran berharga untuk masa depan, bukan menjadi beban penyesalan yang menggerogoti jiwa. Dengan demikian, ketenangan bukanlah kondisi pasif tanpa emosi, melainkan kemampuan dinamis untuk mengelola gejolak batin secara rasional dan konstruktif.

Secara keseluruhan, pemikiran Ibnu Sinamengajarkan bahwa ketenangan jiwa di era modern bukanlah sebuah kemewahan, melainkan sebuah kebutuhan esensial yang dapat diusahakan. Caranya adalah dengan memberdayakan akal sebagai pemimpin tertinggi untuk menyelaraskan seluruh daya jiwa dalam diri—mulai dari kebutuhan biologis, gejolak emosional, hingga aktivitas intelektual. Dengan mencapai harmoni internal ini, individu dapat membangun fondasi yang kokoh untuk tidak hanya bertahan, tetapi juga berkembang menuju puncak kebahagiaan sejati di tengah tantangan zaman.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dari Bab I hingga Bab IV, dapat disimpulkan bahwa fenomena kecemasan merupakan salah satu masalah utama manusia modern. Tekanan dalam pekerjaan, tuntutan ekonomi, konflik keluarga, hingga pertanyaan-pertanyaan eksistensial membuat manusia rentan terhadap kecemasan, stres, depresi, bahkan gangguan psikosomatis. Kondisi ini menunjukkan bahwa keseimbangan jiwa sangatlah penting, karena gangguan pada jiwa tidak hanya mempengaruhi aspek psikologis, tetapi juga berdampak langsung pada kesehatan fisik. Oleh karena itu, pencarian ketenangan menjadi kebutuhan jiwa yang mendesak dalam kehidupan kontemporer.

Ketenangan jiwa sendiri, sebagaimana telah dijelaskan dalam kajian bahasa dan istilah, memiliki makna yang kaya dan multidimensi. Dalam bahasa Indonesia, ia dipahami sebagai keadaan batin yang tenteram dan bebas dari kegelisahan; dalam tradisi Islam, konsep ini dihubungkan dengan *sakīnah* dan *ṭuma'nīnah* yang merupakan anugerah ketenangan dari Allah; Sementara dalam filsafat Islam, ketenangan jiwa adalah pencapaian aktif yang memerlukan disiplin intelektual dan moral. Dengan mengutamakan akal, mengendalikan nafsu, dan terus-menerus mencari pengetahuan serta kebenaran, individu dapat mencapai kondisi jiwa yang harmonis, stabil, dan pada akhirnya, berbahagia.

Dalam perspektif Ibnu Sina, kebahagiaan (*sa'ādah*) merupakan tujuan akhir yang ingin dicapai manusia. Kebahagiaan sejati bukanlah kesenangan indrawi atau kepuasan materi, melainkan pencapaian tertinggi jiwa rasional yang disatukan dengan akal aktif. Untuk mencapai hal tersebut, jiwa manusia yang terdiri dari jiwa nabati, jiwa hewani, dan jiwa rasional harus berada dalam kondisi seimbang. Apabila keseimbangan ini terganggu, maka timbullah kecemasan dan penderitaan; Sebaliknya, ketika akal berhasil menata

seluruh daya jiwa, maka ketenangan tercapai dan kebahagiaan sejati dapat diraih.

Dengan demikian, ketenangan jiwa dapat dipandang sebagai prasyarat menuju kebahagiaan. Ketenangan merupakan fondasi awal yang memungkinkan jiwa berfungsi dengan optimal, sedangkan kebahagiaan merupakan puncak kesempurnaan eksistensi manusia. Pemikiran Ibnu Sina menunjukkan bahwa seseorang tidak akan mencapai kebahagiaan apabila jiwa masih dikuasai oleh kegelisahan dan hawa nafsu yang rendah. Hanya dengan menundukkan syahwat dan amarah di bawah kendali akal, manusia dapat menemukan keseimbangan batin yang mengantarkannya pada kebahagiaan yang bersifat intelektual dan spiritual.

Pemikiran Ibnu Sina ini memiliki relevansi besar dengan kehidupan modern. Di tengah maraknya permasalahan kecemasan dan keresahan batin yang dialami manusia saat ini, pandangan Ibnu Sinamenawarkan solusi filosofis sekaligus praktis. Ketenangan jiwa dapat diperoleh dengan menjaga keseimbangan daya-daya jiwa, mengendalikan nafsu melalui akal, serta menyadarkan diri dari kecenderungan materialistis yang berlebihan. Dengan cara itu, manusia tidak hanya akan meraih ketenangan dalam hidup sehari-hari, tetapi juga kebahagiaan sejati yang menempatkannya pada kesempurnaan eksistensial sebagai makhluk rasional dan spiritual.

B. Saran

Pertama, bagi individu modern yang sering menghadapi kecemasan dan tekanan hidup, pemikiran Ibnu Sina tentang ketenangan jiwa dapat dijadikan pedoman praktis dalam menjalani kehidupan. Mengendalikan syahwat dan amarah dengan akal, menjaga keseimbangan kebutuhan jasmani dan rohani, dapat menjadi langkah konkrit untuk mencapai ketenangan dan kebahagiaan sejati.

Kedua, bagi dunia akademik dan kajian filsafat Islam, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya diskursus tentang jiwa dan kesehatan mental dalam perspektif Islam. Masih terbuka ruang yang luas untuk mengembangkan pemikiran Ibnu Sina dengan pengalamannya pada psikologi modern, filsafat kontemporer,

maupun pendekatan interdisipliner lain agar relevansinya semakin nyata dalam menjawab permasalahan kehidupan manusia saat ini.

Ketiga, bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini masih perlu dilanjutkan dengan kajian yang lebih spesifik, misalnya membandingkan konsep ketenangan jiwa Ibnu Sina dengan tokoh-tokoh filsafat Islam lain seperti al-Fārābī, al-Ghazālī, atau Mulla Ṣadrā, maupun dengan tokoh Barat modern. Penelitian komparatif semacam ini akan membuka perspektif yang lebih kaya sekaligus memperkuat pemahaman bahwa ketenangan jiwa adalah persoalan universal yang selalu relevan sepanjang zaman dan budaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Farabi, Richard Walzer. *Ara' Ahl al-Madinah al-Fadhilah (The Virtuous City)*. Clarendon Press, 1985.
- Al-Walid, Dr Kholid. *Perjalanan Jiwa Menuju Akhirat: Filsafat Eskatologi Mulla Sadra*. Sadra Press, 2012.
- ambrosius.harto@kompas.com, Ambrosius Harto-. “Apa yang Sebenarnya Terjadi dengan Kasus Mutilasi di Surabaya?” Kompas.id, 10 September 2025. <https://www.kompas.id/artikel/apa-yang-sebenarnya-terjadi-dengan-kasus-mutilasi-di-surabaya>.
- Ari Kurniawan Rizki. *Konsep Ketenangan Jiwa Menurut M. Quraish Shihab (Studi Tafsir Al-Misbah)*. 25 April 2022.
- Arifin, Zainul, dan In Tri Rahayu. “HUBUNGAN ANTARA ORIENTASI RELIGIUS, LOCUS OF CONTROL DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG.” *EL-QUDWAH* 0, no. 0 (2011). <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/lemlit/article/view/1945>.
- Arroisi, Jarman, Ahmad Farid Saifuddin, dan Muhammad Nazhif Islam. *TERAPI PSIKOSOMATIS IBNU SINA (ANALISA STUDI AL-NAFS DALAM PSIKOLOGI ISLAM)*. 8, no. 1 (2024).
- Arrosi, Jarman. *Konsep Jiwa Perspektif Ibn Sīnā*.
- Carl Gustav Jung. *Man and his symbols*. Dell Publishing, 1968.
- Carl Ransom Rogers. *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin, 1961.
- Dasuki, Akhmad, Marwa Marwa, Shafa Shafa, Nor Afifah, dan Nismah Sa'adah. “Itmi'nan dalam Pandangan Mulla Sadra: Analisis Falsafi atas Kegelisahan di Era Digital.” *Al-Mada: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 8, no. 2 (2025): 334–50. <https://doi.org/10.31538/almada.v8i2.7707>.
- “Definition of MIND.” 7 Juli 2025. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/mind>.
- Drever. *A Dictionary of Psychology*. Penguin Books., 1952.

- Eka Nova Irawan. *Buku Pintar Pemikiran Tokoh-Tokoh Psikologi dari Klasik sampai Modern*. IRCiSoD, 2015.
- Feni Jumrianti. *Hubungan antara Kecanduan Smartphone dengan Psychological Well-Being pada Remaja*. 2022.
- Harahap, Ali Musa. "Sa'adah Dalam Perspektif Komunikasi Islam (Filsafat Miskawaih dan Al-Ghazali)." *Sahafa Journal of Islamic Communication* 3, no. 1 (2020): 85. <https://doi.org/10.21111/sjic.v3i1.4661>.
- Ibn Bajjah, Miguel Asín Palacios. *Tadbir al-Mutawahhid (Regimen of the Solitary) di terjemahkan ke dalam El Régimen del Solitario por Avempace*. Maestre, 1946.
- Ibn Sīnā. *Al-Ishārāt wa al-Tanbīhāt*. Pertama. Nashr al-Balāghah, 1417.
- Ibn Sīnā. *al-Mabda' wa al-Ma'ād*. Mu'assasah-yi Muṭāla'āt-i Islāmī, 1984.
- Ibn Sīnā. *Al-Najāt min al-Gharaq fī Bahr al-Ḍalālāt*. Kedua. Manṣūrāt Jāmi'at Ṭahrān, 1421.
- Ibn Sīnā. *an-Najat*. Matba'ah Sa'adah, 1331.
- Ibn Sīnā, Imam Ghozali. *Ahwāl an-Nafs: Risālah fī an-Nafs wa Baqā'ihā wa Ma'ādihā dan Tsalāts ar-Rasā'il fī an-Nafs (Psikologi Islam)*. PT. Rene Turos, 2022.
- Jalaluddin, Abd. "KETENANGAN JIWA MENURUT FAKHR AL-DĪN AL-RĀZĪ DALAM TAFSĪR MAFĀTIH AL-GHAYB." *Al-Bayan: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 3, no. 1 (2018). <https://doi.org/10.15575/al-bayan.v3i1.2288>.
- J.P. Chaplin. *Kamus Lengkap Psikologi*. PT RAJAGRAFINDO PERSADA, 2024.
- Julia Annas. *The Morality of Happiness*. Oxford University Press, 1993.
- Kallang, Abdul. "TEORI UNTUK MEMPEROLEH KETENANGAN HATI." *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan* 6, no. 1 (2020): 1. <https://doi.org/10.35673/ajdsk.v6i1.847>.
- "kesejahteraan, arti kata benda, etimologi, dan lainnya | Oxford English Dictionary." Diakses 9 Juli 2025. https://www.oed.com/dictionary/well-being_n.
- Khoirun Nafis, Ach. *Ilmu Jiwa: Kitab Psikologi Filosofis Terkemuka Sepanjang Masa*. IRCiSoD, 2007.

- Khairunnas Rajab. *Psikologi Agama*. Lentera Ilmu Cendikia, 2014.
- Kompas, Tim Harian. “Boneka Labubu dan Repotnya Menjadi Orang FOMO.” Kompas.id, 18 September 2024. <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2024/09/18/boneka-labubu-dan-repotnya-menjadi-orang-fomo>.
- Kusuma, Amir Reza. “Konsep Jiwa Menurut Ibnu Sina Dan Aristoteles.” *Tasamuh: Jurnal Studi Islam* 14, no. 1 (2022): 1. <https://doi.org/10.47945/tasamuh.v14i1.492>.
- Kusuma, Amir Reza, dan Rakhmad Agung Hidayatullah. “Konsep Kebahagiaan menurut Ibnu Sina.” *Jurnal Penelitian Medan Agama* 14, no. 1 (2023): 35. <https://doi.org/10.58836/jpma.v14i1.14175>.
- Long, A. A. *Stoic Studies*. University of California Press, 1996.
- Lorens Bagus. *Kamus Filsafat*. 1 ed. Gramedia, 1996.
- Mahfud Junaedi, Mirza Mahbub Wijaya. *Pengembangan Paradigma Keilmuan Perspektif Epistemologi Islam*. Kencana, 2019.
- “Maysaloon - ميسلون: For Averroes, can there be any conflict between theology and philosophy if both are done correctly?” Diakses 21 Agustus 2025. <https://www.maysaloon.org/2009/04/for-averroes-can-there-be-any-conflict.html?m=1>.
- Media, Kompas Cyber. “Duh, 12 Bayi Cacat akibat Kurang Gizi.” KOMPAS.com, 14 Oktober 2010. <https://nasional.kompas.com/read/2010/10/14/16195329/~Regional~Sumatera>.
- Muhammad 'Utsman Najati. *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*. Pustaka Hidayah, 2002.
- nasional. “Kejagung Periksa Sekretaris Nadiem Terkait Kasus Korupsi Laptop.” Diakses 18 September 2025. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20250916120348-12-1274197/kejagung-periksa-sekretaris-nadiem-terkait-kasus-korupsi-laptop>.
- Nawawi, Sarihat Cihat. “Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an.” *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 6, no. 1 (2021): 30–46. <https://doi.org/10.24090/maghza.v6i1.4476>.

- Oxford University Press. *A Dictionary of Psychology*. Oxford University Press., 2015.
- Pierre Hadot. *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Blackwell Publishing, 1995.
- Ridwan Kurniawan. *Psikologi Ibnu Sina*. Pustaka Hidayah, 2009.
- Serena, Debi Putri, Siti Umi Hani, Bunga Septria Vionita, dan Badru Sohim. "Konsep Jiwa Perspektif Ibnu Sina." *Media: Jurnal Filsafat Dan Teologi* 4, no. 1 (2023): 83–90. <https://doi.org/10.53396/media.v4i1.161>.
- Shinta Sari, Ika. *Pesan Cinta Tuhan Melalui Tubuhku*. PT. Alex Media Kompuindo, 2021.
- Sievers. *An Old English Grammar*. Ginn and Company, 1887.
- Sigmund Freud. *The ego and the id*. W. W. Norton & Company, 1961.
- Syihabul Furqon, penerj. *Ibnu Sina, Al-Isyarat Wa At-Tanbihat, Juz 4: At-Tasawuf*. Yayasan Al-Ma'aarij Darmaraja, 2022.
- Tristiadi Ardi Ardani. S.Psi., Istiqomah. S.Psi., M.Si. *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*. PT Remaja Rosdakarya, 2020.
- Yati, Fauzi. *PROBLEMATIKA PENENTUAN BAIK DAN BURUK*. 8 (2023).