BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan manusia modern ditandai dengan berbagai dinamika yang kompleks, baik dari segi sosial, ekonomi, maupun psikologis. Di tengah perkembangan tersebut, individu seringkali dihadapkan pada berbagai tekanan yang memicu *ketidakstabilan* emosi dan perilaku, seperti mudah marah, kecemasan berlebih, hingga sikap apatis. Kondisi ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan dalam struktur jiwa manusia, dimana aspek rasional, emosional, dan dorongan *nafs* u tidak berjalan secara proporsional. Ketidakseimbangan tersebut tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga pada kualitas moral dan perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari (Hidayati, 2024: 382).

Dalam perspektif islam, kondisi tersebut dapat dipahami sebagai kegagalan manusia menjaga keseimbangan jiwa *(i'tidal),* yang merupakan kunci utama dalam pembentukan akhlak. Islam tidak hanya memandang manusia sebagai makhluk fisik, tetapi juga sebagai entitas spiritual yang memiliki potensi jiwa yang harus dikelola secara seimbang (Sulistiyani dkk., 2025:66).

Imam Al-Ghazali merupakan tokoh sufi yang terkenal dari abad ke 5 sampai sekarang. Al-Ghazali dikenal sebagai tokoh intelektual islam yang memiliki pengaruh dalam bidang keilmuwan yaitu teologi, filsafat, tasawuf, dan etika. Karena kemampuan Al-Ghazali menguasai berbagai macam disiplin ilmu sehingga mendapatkan julukan *Hujjatul Islam* (Argumen Islam) karena kemampuannya dalam mengintegrasikan ajaran islam dari berbagai disiplin ilmu. Nama asli dari Al-Ghazali adalah Abu Hamid Muhammad Ibn Muhammad Ibn Muhammad ath-Thusi Al-Ghazali. Lahir di daerah pinggiran kota Thus di Persia wilayah khurasan yang saat ini merupakan negara iran. Lahir pada 450 H/ 1058 M dan wafat pada tahun 505 H/1111 M (Artika dkk., 2023 : 30).

Al-Ghazali sejak kecil telah menunjukkan kecintaan terhadap ilmu pengetahuan yang membawanya kepada perjalanan dan pengalaman dalam mencari kebenaran dari segi ilmiah dan spiritual. Ayah Al-Ghazali berporfesi sebagai

pemintal dan penjual wol. Diwaktu senggang ayah Al-Ghazali selalu mendatangi tokoh agama dan ahli fikih dengan tujuan mendengarkan nasihat dari mereka. Ayah Al-Ghazali hanya akan memakan makanan hasil pekerjaannya sendiri dan dikenal sebagai pribadi yang wara'. beliau meninggal pada saat Al-Ghazali dan saudaranya masih kecil. Menjelang wafatnya beliau menyampaikan wasiatnya kepada temannya seorang ahli sufi untuk mendidik, mengajarkan dan membesarkan Al-Ghazali kecil dan saudaranya mengandalkan beberapa barang dan harta peninggalan dengan maksud agar kedua anaknya tidak menyesal saat sudah besar karena tidak belajar seperti ayahnya (Al-Hakim Kusuma, 2023 :25).

Pendidikan awal Al-Ghazali dimulai di kota thus berawal dari belajar Al-Qur'an yang diajari oleh ayahnya. setelah ayahnya meninggal Al-Ghazali melanjutkan belajar Al-Qur'an dan hadits dengan teman ayahnya yang merupakan seorang sufi. Al-Ghazali mempelajari dasar-dasar fikih di sebuah madrasah yang berada di thus kepada seorang ulama bernama Ahmad bin Muhammad Al-Razakany di thusia. Setelah belajar kepada gurunya Ahmad bin Muhammad Al-Razakany, Al-Ghazali melanjutkan pembelajarannya pada usianya yang belum genap 15 tahun ke kota jurjan dan berguru kepada ahli fiqh Bernama Abu Nashr Al-Ismaili. Kemudian setelah memperdalam fiqh dikota Jurjan Al-Ghazali Kembali ke Thus lalu Kembali melanjutkan perjalanannya dalam menuntut ilmu ke kota naisabur yang merupakan wilayah ibu kota kesulatan saljuk yang terkenal dengan sebutan kota pelajar yang berada di Baghdad.

Perjalanan intelektual Al-Ghazali memasuki fase penting ketika ia berangkat ke Naisabur untuk berguru kepada imam Abu Al-Ma'li Al-Juwayni, yang dikenal sebagai Imam Al-Haramayn. Dibawah bimbingan gurunya Al-Ghazali memperdalam berbagai cabang ilmu, mulai dari fikih, logika, filsafat sampai ilmu kalam. Kecerdasan, ketekunan serta daya tangkapnya yang luar biasa membuat perkembangan intelektualnya sangat cepat, sehingga dalam waktu singkat ia dikenal sebagai ulama muda yang menonjol dalam mazhab Syafi'I dan teologi Asy'ari. Pada periode ini al-ghazali juga menimba pengetahuan dari Yusuf Al-Nassaj. Usai wafatnya Imam Al-Juwayni pada tahun 1085 M, Al-Ghazali

meninggalkan Niasabur dan memenuhi undangan perdana Menteri Nizam Al-Mulk. Ia kemudian ditempatkan di Ma'askar untuk memberikan pengajaran kepada para cendekiawan sekaligus berperan sebagai penasihat ilmiah bagi sang perdana Menteri yang kemudian dilantik sebagai guru besar diperguruan tinggi bernama Nizamiyah, kemudian pada tahun 1091 M, Al-Ghazali diangkat menjadi guru besar di perguruan tinggi Nizamiyah pada bidang agama islam (Hamzah, 2024:120).

Setelah mendapatkan kedudukan di madrasah perguruan tinggi dan memiliki pengaruh di dunia intelektual semakin tinggi. Hal ini justru membuat Al-Ghazali mengalami kegelisahan batin yang berat dan berlangsung selama berbulan-bulan dan meninggalkan pengaruh besar dalam hidupnya. Pengalaman yang didapatkannya kemudian di uraikan dalam karyanya Al-Munqidz min Al-Dhalal, sebuah karya penting yang menggambarkan krisis intelektual dan spiritual yang ia hadapai dan jalan keluarnya. Krisis tersebut membuat Al-Ghazali meninggalkan kedudukan dan popularitasnya. Dan lebih memilih jalan khalwat dan pengembaraan spiritual, dengan memulai uzlah di syam sebelum melanjutkan perjalanan ke palestina, mesir dan kota iskandaria. Setelah perjalanan itu ia memutuskan untuk menunaikan ibadah haji ke mekah sekaligus berziarah ke makam nabi. Pada tahun 499 H, ia Kembali ke Naisabur dan diangkat oleh Fakhr al-Mulk sebagai seorang pengajar dan pemimpin di universitas Nizamiyah. Namun jabatan itu tidak berlangsung dengan waktu yang lama sebelum akhirnya memutuskan untuk kembali ke kampung halamannya di thus (Al-Hakim Kusuma, 2023:25).

Al-Ghazali merupakan salah satu ilmuwan muslim yang memiliki banyak karya ilmiah dari bidang-bidang yang dipelajarinya diantarnya adalah *al-Talîqât fî Furû' al-Mazhab*, *al-Mankhûl fî al-Ushûl*, *al-Wâsit*, *al-Bâsit*, *al-Wâjiz*, *Khulâsah al-Mukhtashar wa Naqawât al-Mutasar*, *al-Muntakhal fî 'Ilm al-Jidâl*, *Maakhîz al-Khilâf*, *Lubâb al-Nazr*, *Takhshîn al-Ma'âkhiz*, *Mabâdi wa al-Ghâyah*, *Syifâ' al-Qaul fî al-Qiyâs wa al-Ta'lîl*, *Fatâwâ al-Ghazâlî*, *Ghayyah al-Ghaur fî Dirâyah al-Daur*, *Maqâsid al-Falâsifah*, dan masih banyak lagi (Tohir, 2021:66).

Karya pertama dari Al-Ghazali yang membahas mengenai persoalan etika adalah *Maqasid al-Falasifah* dan *Tahafut al-Falasifah.* Kitab *Maqasid al-*

FalasifaH disusun sekitar tahun 484-486 H (1091-1094) dalam rentang waktu kurang dari dua tahun, pada masa ketika Al-Ghazali mempelajari filsafat di waktu luangnya. Adapun uraian paling penting dan komprehensif mengenai teori etika Al-Ghazali terdapat dalam dua karya yang monumental, yaitu *Ihya Ulumu al-Din* dan *Mīzān al-'Amal,* dimana konsep etika dijelaskan secara sistematis dan mendalam (Prantika, 2023:44).

Konsep *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* dalam etika Al-Ghazali muncul dari kegelisahannya melihat kondisi moral umat islam pada abad ke lima Hijriah, ketika konflik politik, perpecahan mazhab dan kemunduran spiritual meluas. Situasi ini membentuk latar historis mengapa Al-Ghazali merasa perlu menghadirkan timbangan moral yang berbasis pada struktur jiwa manusia. Dalam *Mīzān al-'Amal,* ia mencoba Menyusun sebuah kerangka evaluasi batin agar manusia menakar kecenderungan dirinya menuju penyimpangan atau kebaikan.

Gagasan utama dalam karya tersebut adalah konsep *I'tidal* (keseimbangan/moderasi), yaitu keseimbangan antara tiga daya jiwa: akal, syahwat dan ghadab. Al-Ghazali menegaskan bahwa kebaikan moral hanya dapat tercapai bila ketiga daya tersebut berfungsi secara proporsional. Sebaliknya, ketidakseimbangan akan melahirkan perilaku tercela dan penyakit hati. Konsep keseimbangan ini menjadi landasan utama lahirnya *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* . Dalam konteks ini *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* dipahami sebagai bentuk ketidakseimbangan yang muncul ketika salah satu daya jiwa melampaui batas atau melemah dari kadar seharusnya. Misalnya akal yang berlebihan menghasilkan kelicikan, sedangkan akal yang lemah menghasilkan kebodohan. Syahwat yang berlebihan menghasilkan kerakusan, sementara syahwat yang terlalu lemah melahirkan ketikamampuan menikmati hal-hal yang dibolehkan. Konsep ini dipetakan oleh Al-Ghazali sehingga menjadi alat diagnosis bagi kesehatan batin (Hidayatullah, 2023: 64-69).

Ketidakseimbangan jiwa juga dapat dilihat dari konsep kesehatan mental dalam perspektif islam, dengan pemberdayaan qalb sebagai pusat spiritual dan koherensi akal dengan *nafs*. Dalam pandangan islam, jiwa yang sehat adalah jiwa yang mendapatkan bimbingan wahyu sehingga akal mampu berpikir secara benar

dan qalb tetap tenang karena yang dijelaskan oleh Al-Ghazali dalam karyanya seperti *Ihya Ulum al-Din*. Kesehatan mental bukanlah sekedar ketiadaan gangguan jiwa, tetapi merupakan terciptanya keserasian antara fungsi-fungsi kejiwaan sehingga seorang mampu menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan lingkungan hidupnya secara penuh integritas dan ketakwaan. Kesehatan jiwa dalam kerangka Al-Ghazali juga berkaitan kesadaran keimanan. Ketika jauh dari nilai-nilai Ilahi, kehidupan batin menjadi hampa dan rawan mengalami gangguan keseimbangan (Sanjari & Pratiwi, 2023:229).

Konsep jiwa dalam islam berakar dari pembahasan ulama klasik seperti Al-Ghazali, Ibn Sina, dan Ibn Misakawaih yang melihat jiwa sebagai entitas spiritual yang memiliki kemampuan moral dan kognitif. Al-Ghazali dalam *Mīzān al-'Amal* menegaskan bahwa keseimbangan jiwa hanya tercapai Ketika seluruh potensi akal, ghadab dan syahwat berada dalam keadaan moderat (I'tidal). Pemahaman ini menjadi landasan bagi etika islam, termasuk analisi tentang *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* .

Dalam tradisi tasawuf keseimbangan jiwa dipahami sebagai kemampuan manusia mengelola potensi dirinya sehingga tidak condong kepada ekstremitas. Menurut Ibn Miskawaih dalam kitab *Tahdhib al*-akhlak. Keseimbangan adalah tidak berlebihan dan berkekurangan dari segi sifat. Seperti bodoh adalah sifat akhlak yang buruk, berlebihan cerdas tanpa aturan maka akan menjadikan sifat seorang yang licik, ditengahnya adalah bijak. Akhlak ini paling baik karena keseimbangannya paradigma keseimbangan dilihat dari baiknya seseorang Ketika memiliki sifat yang seimbang. Dengan demikian pemahaman *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* Al-Ghazali sejalan dengan prinsip moderasi dalam tasawuf (Dr. Ahmad Rusdi, MA. So., Prof. Subandi, MA, 2020: 97).

Ifrāṭ dan *Tafrīṭ* memiliki kaitan yang erat dengan tazkiyatun *nafs* karena proses penyucian jiwa adalah upaya menstabilkan potensi-potensi yang berlebihan atau kekurangan. Al-Ghazali menekankan bahwa jiwa manusia merupakan perwujudan nilai batin yang harus diarahkan melalui latihan moral dan ibadah. Ketika sistem ini mengalami gangguan, maka perilaku ekstrem (*Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ)* muncul. Hal ini menunjukkan bahwa penataan jiwa bersifat holistic dan tidak dapat

dilepaskan dari etika dan moralitas. Konsep keseimbangan jiwa Al-Ghazali memiliki relevansi besar dalam konteks modern karena banyak gangguan psikologis kontemporer muncul akibat ketikateraturan emosi, impuls, dan kehendak. Oleh karena itu *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* dapat menjadi kerangka konseptual untuk memahami dinamika jiwa modern (Al-Ghazali, 1964:269).

Konsep *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* dalam pemikiran Al-Ghazali tidak dapat dilepaskan dari kerangka bersar psikologi islam yang membahas struktur jiwa manusia. Dalam *Mīzān al-'Amal*, Al-Ghazali menjelaskan bahwa jiwa terdiri dari tiga daya utama, yaitu *aql, syahwat,* dan *ghadab,* yang harus berada dalam kondisi seimbang (*I'tidal)*. Ketikaseimbnangan alam struktur ini menjadi akar munculnya perilaku ekstrem yang kemudian dikategorikan sebagai *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* , dengan demikian konsep ini tidak hanya bersifat etis tetapi juga mencerminkan dinamika kejiwaan manusia secara mendalam.

Dalam tasawuf jiwa dipahami sebagai sebuah bentuk entitas yang dinamis dan memiliki dua kecenderungan yaitu menuju kecenderungan kebaikan maupun keburukan. Salah satu tujuan dasar sufi melatih jiwa adalah untuk menghasilkan keseimbangan yang sehat dari masing-masing jiwa dan daya jiwa. Dimana sufi memiliki prinsip moral dan etika dan ajaran-ajaran dari kelompok sufi bertujuan untuk menunjukkan jalan tengah yang dimana tidak condong kepada kaedaan jiwa dengan mendisiplinkan diri (*riyadhoh)* yang mendukung tujuan ini. dimana sufi berusaha menghindari sikap berlebihan dalam kehidupannya baik itu asketisisme atau meninggalkan seluruh kehidupan dunia ataupun kecanduan hal yang dunia seperti materialistik. Ketika salah satu potensi jiwa mendominasi makak akan muncul kecenderungan berlebihan atau kekurangan, yang dalam kerangka Al-Ghazali disebut sebagai *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* (Nurhayati, 2014:102).

Pada perspektif psikologi, keseimbangan jiwa merupakan salah satu indikator dari Kesehatan mental. Sartorius mendefinisikan kesehatan mental dalam tiga aspke yang saling terintegrasi. Aspek pertama adalah tidak adanya penyakit, kedia adalah keadaan organisme yang memungkinkan kinerja penuh dari semua fungsi yang dimiliki oleh individu, dan yang ketiga adalah keadaan keseimbangan

dalam diri seseorang dan antara diri sendiri dengan lingkungan sosial dan fisiknya (Batubara, 2024:78).

Dengan demikian konsep *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* tidak hanya berfungsi sebagai kategori etika, tetapi juga sebagai indikator kejiwaan seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa pemikiran Al-Ghazali memiliki relevansi kuat dalam kajian psikologi islam, terutama dalam memahami hubungan antara moralitas dan kesehatan mental. Berdasarkan uraian mengenai keseimbangan jiwa dalam perspektif islam, khususnya dalam pemikiran Abu Hamid Al-Ghazali, dapat dipahami bahwa kondisi idel manusia terletak pada tercapainya harmoni antara akal, syahwat dan ghadab. Dalam *Mīzān al-'Amal* keseimbangan (*I'tidal)* tersebut menjadi tolak ukur utama bagi terbentuknya akhlak yang baik dan kestabilan batin. namun, Ketika keseimbangan ini terganggu, maka struktur jiwa tidak lagi berjalan secara proporsional, sehingga membuka peluang munculnya perilaku menyimpang. Hal ini menunjukkan konsep *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* tidak hanya relevan dalam ranah etika, tetapi juga memiliki implikasi langsung terhadap kondisi psikologis individu (Sanjari & Pratiwi, 2023:230).

Lebih lanjut dalam kajian psikologi islam menurut Zakiyah A-Razi keseimbangan jiwa dicapai melalui keselarasan antara tiga unsur jiwa manusia yaitu rasional, emosional dan vegetative dengan fungsi akal yang berperan aktif mengarahkan dan mengendalikan emosi guna menciptakan perilaku bermoral yang bermula dari keseimbangan dan kestabilan psikologis. Gangguan mental bersumber dari adanya ketidakseimbangan antara aspek-aspek domain yaitu akal dan emosi yang dipicu oleh dorongan batin dan hawa *nafs* u. Psikopatologi dalam pandangan zakariyah Ar-Razi menegaskan sakit mental berupa bentuk bentuk penderitaan jiwa disebabkan karena ketimpangan jiwa dan dominasi antara kekuatan unsur jiwa jika salah satu unsurnya tidak seimbang maka individu akan cenderung mengalami disorientasi batin yang berujung pada perilaku ekstrem (Afna & Soleh, 2025:179). dengan demikian *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* dapat dipahami sebagai manifestasi konkret dari ketidakseimbangan jiwa yang mengarah pada abnormalitas.

Dalam konteks kehidupan modern, manusia dihadapkan pada berbagai problematika psikologis yang kompleks, seperti stres, kecemasan, dan *ketidakstabilan* emosi. Kondisi ini merujuk kepada adanya ketidakseimbangan dalam struktur jiwa manusia. Penelitian menunjukkan bahwa ketidakseimbangan tersebut berkaitan dengan kurangnya integrasi antara aspek rasional, emosional, dan spiritual dalam diri individu. Dalam hal ini, pemikiran Al-Ghazali mengenai mengenai ketidaseimbangan jiwa mejadi sangat relevan, terutama melalui konsep *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* yang menjelaskan penyimpangan perilaku akibat ketidakseimbangan tersebut (Aulia dkk., 2026:510).

Berdasarkan pembahasan diatas, konsep *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* pada pemikiran Abu Hamid Al-Ghazali memperlihatkan relevansi dalam menjelaskan ketidaksiembangan jiwa. Namun, dalam Mīzān *Al-Amal*, konsep ini masih banyak disajikan dalam bentuk uraian etis dan filosofis sehingga belum dapat tersusun sebagai suatu kerangka analisis yang sistematis. Oleh sebab itu dibutuhkan sebuah upaya dalam menganalisa konseptualitas lebih lanjut agar gagasan tersebut bisa digunakan secara lebih sistematis dan terstruktur dalam kajian psikologi islam. Seiringan dengan hal yang disebutkan. Rothman dan Coyle (2018) menegaskan bahwa sampai saat ini "kerangka kerja teoritis yang khas dan utub dalam bidang psikologi islam belum berhasil sepenuhnya dalam perumusan dan belum disepakati" (Rothman & Coyle, 2018: 1731). Sehingga diperlukan sebuah Pembangunan model konseptual yang bersumber dari khazanah islam. Selain itu dalam pembentukan psikologi islam sejatinya tidak bisa dilakuakn tanpa adanya membangun sebuah kerangka kerja atau model yang membahas mengenai sifat dasar manusia yang benar-benar berlandaskan nilai-nilai islam (Rothman & Coyle, 2018:1732). Dengan demikian pengembangan konsep *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* Al-Ghazali ke dalam sebuah bentuk kerangka analisis yang lebih sistematis menjadi rlevan sebagai bentuk kontribusi terhadap pengembangan psikologi islam kontemporer.

Selanjutnya, Huringiin dkk. (2022) melalui artikel berjudul *Abnormal Concept Problems in Modern Psychology Perspective* membahas konsep normal dan abnormal dalam perspektif psikologi modern. Kajian tersebut menunjukkan

bahwa batasan mengenai perilaku normal dan abnormal tidak selalu bersifat absolut, tetapi dipengaruhi oleh perkembangan epistemologi serta konteks sosial dan budaya yang melingkupinya. Dengan demikian, standar mengenai normalitas dan abnormalitas dapat mengalami perubahan seiring dengan perkembangan pengetahuan dan kesepakatan ilmiah. Berbeda dengan perspektif tersebut, kajian dalam kerangka Islam memandang manusia berdasarkan konsep fitrah dan nilai-nilai wahyu sebagai landasan dalam memahami kondisi manusia. Penelitian Huringiin dkk. memberikan kontribusi dalam menunjukkan adanya persoalan epistemologis dalam konsep normalitas dan abnormalitas psikologi modern. Namun, kajian tersebut masih berada pada tataran kritik epistemologis dan belum mengembangkan kerangka konseptual yang secara khusus dapat digunakan untuk menganalisis bentuk-bentuk ketidakseimbangan jiwa dalam perspektif psikologi Islam. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang tidak hanya membahas landasan epistemologis mengenai jiwa dan normalitas manusia, tetapi juga mengidentifikasi bentuk serta batas ketidakseimbangan jiwa berdasarkan konsep yang bersumber dari pemikiran Islam (Huringiin et al., 2022:3).

Di sisi lain, fenomena ketidakseimbangan jiwa dalam kehidupan modern menunjukkan kecenderungan yang semakin kompleks dan multidimensional. Individu tidak hanya menghadapi tekanan eksternal berupa tuntutan sosial dan ekonomi, tetapi juga mengalami konflik internal yang berkaitan dengan ketikamampuan dalam mengelola emosi, dorongan, dan rasionalitas secara seimbang. Kondisi ini seringkali termanifestasi dalam bentuk perilaku ekstrem, seperti sikap impulsif, agresif, atau sebaliknya apatis dan kehilangan motivasi, yang dalam perspektif etika islam dapat dipahami sebagai bentuk *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ*. Namun demikian, tanpa adanya kerangka konseptual yang sistematis, hubungan antara konsep klasik tersebut dengan fenomena psikologis modern masih belum tergambar secara jelas (Azwar dkk., 2025:569)

Oleh karena itu, diperlukan suatu upaya untuk mengkaji kembali konsep *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* dalam pemikiran Al-ghazali, tidak hanya sebagai ajaran etika normatif tetapi juga sebagai kerangka analisis yang dapat digunakan untuk

memahami ketidakseimbangan jiwa dalam konteks kontemporer. Upaya ini menjadi penting agar konsep-konsep dalam Khazanah keilmuwan islam tidak hanya berhenti pada tatanan teoritis, tetapi juga dapat dikembangkan menjadi pendekatan yang relevan dan aplikatif dalam menjawab problematika kejiwaan manusia modern (Prantika, 2023: 43).

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji tema psikologi islam dan pemikiran Imam Al-Ghazali dalam berbagai perspektif yang relevan dengan kajian kejiwaan manusia. penelitian yang dilakukan oleh Sayyid Rissaldi, Ahmad Badawi, Muhammaf Al-Fatir dan Degham Al-Fatir, dan Yuminah (2024) dalam artikel "*Psikologi agama di Era Modern: Tantangan* dan *Peluang dalam Memahami Pengalaman Keagaman Kontemporer"* (Rissaldi dkk., 2025: 306) menyoroti pentingnya pendekatan psikologi agama dalam memahami dinamika pengalamam keagamaan manusia modern. Namun demikian, kajian tersebut masih bersifat umum dan belum mengarah pada analisis konseptual yang spesifik terkait struktur ketidaseimbangan jiwa dalam perspektif tokoh tertentu, khususnya dalam kerangka *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* .

Selain, itu, penelitian yang dilakukan oleh Ika Sari Astuti, Pirhat Abbas dan Abdullah Firdaus dalam Karya "*Konsep Jiwa Menurut Al-Ghazali* dan *Implikasinya terhadap Pembentukan Aklhak Remaja"* (Astuti dkk., 2025: 272) mengkaji pemikiran Imam Al-Ghazali terkait konsep jiwa serta relevansinya dalam pembentukan akhlak. Penelitian ini menunjukkan bahwa keseimbangan jiwa memiliki peran penting dalam membentuk karakter individu, khususnya pada remaja. Meskipun demikian, penelitian tersebut menitikberatkan pada implikasi praktis dalam bidang pendidikan akhlak, sehingga belum secara mendalam mengkaji konsep *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* sebagai bentuk penyimpangan keseimbangan jiwa, serta belum mengembangakannya sebagai kerangka analisis dalam memahami dinamika psikologis individu secara lebih luas.

Selanjutnya penelitian oleh Azwar, Muh. Amri, dan Nurman Said dalam artikel *"Konsep Jiwa dalam Islam* dan *Tantangan Kesehatan Mental Modern: Pendektan Komparatif filosofi Sufistik"* (Azwar dkk., 2025: 572) membahas konsep

jiwa dalam islam dengan mengkaitkannya pada tantangan kesehatan mental modern. Penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan sufistik memiliki relevansi dalam menjawab problematika kejiwaan kontemporer. Namun dekikian, kajian tersebut masih bersifat komparatif dan filosofis secara umum, serta belum secara spesifik mengelaborasi konsep-konsep kunci seperti *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* dalam kerangka pemikiran Al-Ghazali sebagai bentuk konkret dari ketikseimbangan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan meskipun telah terdapat berbagai penelitian yang mengkaji konseep jiwa, keseimbangan serta relevansi pemikiran Al-Ghazali dalam konteks modern, namun masih terdapat kekosongan kajian yang secara khusus dan mendalam membahas konsep *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* sebagai bentuk ketidakseimbangan jiwa dalam perspektif Al-Ghazali. Selain itu, kajian yang menjadikan Mīzān *Al-Amal* sebagai sumber utama analisis juga masih relative terbatas seera belum banyak dikembangkan sebagai kerangka konseptual yang sistematis dan operasional dalam memahami dinamika jiwa.

Oleh karena itu diperlukan suatu kajian yang lebih mendalam untuk mengkontruksi kembali konsep *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* dalam pemikiran Al-Ghazali serta menganalisis relevansinya terhadap fenomena ketidakseimbangan jiwa. Dengan demikian penelitian ini dilakukan dengan judul: **"Analisis Konsep *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* Imam Al-Ghazali dalam Kitab *Mīzān al-'Amal* dan Relevansinya terhadap Ketidakseimbangan Jiwa."**

UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG

B. Rumusan Masalah Penelitian

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana mengidentifikasi, mengklasifikasi dan menafsirkan konsep *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* menurut Imam Al-Ghazali dalam *Mīzān al-'Amal*?
2. Bagaimana relevansi konsep *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* menurut Al-Ghazali terhadap ketidakseimbangan jiwa dalam perspektif tasawuf dan psikologi modern?
3. Bagaimana konsep *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* dalam pemikiran Imam Al-Ghazali dapat dikembangkan menjadi kategori dan indikator dalam menganalisis ketidakseimbangan jiwa?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk menjawab rumusan masalah pada penelitian ini:

1. Untuk mengidentifikasi, mengklasifikasi dan menafsirkan konsep konsep *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* pemikiran Imam Al-Ghazali dalam kitab *Mīzān al-'Amal.*
2. Untuk menganalisis relevansi konsep *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* dalam pemikiran Imam Al-Ghazali terhadap ketidakseimbangan jiwa dalam perspektif tasawuf dan psikologi.
3. Untuk mengembangkan konsep *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* dalam pemikiran Imam Al-Ghazali menjadi kategori dan indikator dalam menganalisis ketidakseimbangan jiwa.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Manfaat penelitian secara umum adalah memberikan kontriussi kapada pengembangan ilmu pengetahuan, melalui penyajian informasi empiris terhadap suatu kondisi baik individu, kelompok, ataupun Masyarakat (Marjes.Tumurang, 2024: 33) Penelitian mengenai konsep *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* dalam pemikiran Imam Al-Ghazali dalam kitab *Mīzān al-'Amal* ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya Khazanah keilmuwan dalam dalam bidang psikologi islam, khususnya berkaitan dengan integrasi antara tasawuf dan psikologi modern. Melalui analisis terhadap konsep *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* , penelitian ini berupaya mengungkapkan kembalai pemikiran etika dan dinamika jiwa dalam perspektif Imam Al-Ghazali sebagai salah satu tokoh utama dalam tradisi intelektual islam. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi tambahan dalam struktur kejiwaan manusia yang tidak hanya dilihat dari aspek rasional dan empiris, tetapi juga dimensi spiritual dan moral.

Selain itu, penelitian ini juga diharapkan mampu memeberikan kontribusi dalam pengembangan konsep ketidakseimbangan jiwa dalam perspektif psikologi islam. Selama ini, kajian mengenai kesehatan mental cenderung didominasi oleh

pendekatan psikologi barat yang bersifat sekuler, sehingga aspek spiritual belum sepenuhnnya terakomodasi secara komprehensif. Oleh karena itu, melalui penyusunan konsep *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* menjadi kategori dan indikator, penelitian ini dapat menjadi awal dalam merumuskan kernangka konseptual yang lebih integratif antara nilai-nilai tasawuf dan kebutuhan analisis psikologi kontemporer.

Lebih lanjut penelitian juga diharapkan dapat menjadi pijakan awal dalam pengembangan studi lanjutan yang berkaitan dengan operasionalisasi konsep-konsep klasik dalam bentuk lebih sistematis dan aplikatif. Dengan adanya upaya pengembangan kategori dan indikator dari konsep *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ*, penelitian in membuka peluang bagi lahirnya kajian-kajian berikutnya yang lebih mendalam, termasuk dalam pengembangan instrument psikologis berbasis nilai-nilaai keislaman.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak. Bagi mahasiswa dan akademisi, penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam memahami konsep ketidakseimbangan jiwa dalam perspektif tasawuf, serta menjadi referensi dalam penyususnan penelitian yang sejenis, khsusunya dalam bidang psikologi islam dan kajian keislaman.

Bagi penelitian selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebagai dasar dalam mengembangkan penelitian yang lebih aplikatif, terutama dalam merancang instrument atau alat analisis yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi kondisi ketidakseimbangan jiwa berdasarkan konsep *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* , dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berhenti pada tataran konseptual, tetapi juga dapat dikembangkan kearah implementasi yang lebih konkret dalam kajian psikologi.

Selain itu, bagi praktisi seperti konselor, pendidik maupun pemerhati kesehatan mental, penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif baru dalam memahami kondisi psikologis individu, khususnya yang berkaitan dengan aspek moral dan spiritual. Konsep *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* yang telah disusun dalam bentuk kategori dan indikator dapat menjadi acuan awal dalam mengidentifikasi

kecenderungan perilaku ekstrem, baik dalam bentuk berlebihan maupun kekurangan, sehingga dapat membantu dalam proses pembinaan, pendampingan, maupun pengembangan diri individu secara lebih holistik.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi dalam ranah akademik, tetapi juga memiliki nilai guna dalam kehidupan praktis, terutama dalam upaya memahami dan mengatasi ketidakseimbangan jiwa melalui pendektan yang intergratif antara psikologi dan tasawuf.

E. Kerangka Berfikir

Kehidupan manusia modern ditandai dengan kompleksitas yang tinggi dalam berbagai aspek, baik sosial, ekonomi, maupun psikologis. Perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup turut membawa dampak signifikan terhadap kondisi kejiwaan individu, seperti meningkatnya stres, kecemasan, hingga ketidakstabilan emosi. Fenomena ini menunjukkan bahwa manusia modern sering mengalami ketidakseimbangan dalam mengelola potensi dirinya, terutama antara aspek rasional, emosional, dan dorongan *nafs*. Dalam perspektif psikologi kondisi tersebut menjadi indikator adanya gangguan keseimbangan internal yang memengaruhi perilaku dan kesehatan mental individu.

Dalam perspektif islam, kondisi ketidakseimbangan jiwa tersebut dipahami sebagai kegagalan manusia dalam mencapai keadaan *I'tidal* (keseimbangan). Islam memandang manusia sebagai makhluk yang terdiri dari dimensi jasmani dan ruhani, dimana keseimbangan antara keduanya menjadi kunci utama dalam pembentukan kepribadian yang sehat. Keseimbangan jiwa bukan hanya berkaitan dengan kesehatan mental, tetapi juga berkaitan dengan kualitas akhlak dan kedekatan spiritual kepada tuhan. Oleh karena itu konsep keseimbangan jiwa dalam islam memiliki dimensi yang lebih komprehensif dibandingkan dengan pendekatan psikologi modern yang bersifat sekuler (Suhaimi & Ag, 2015: 30).

Salah tokoh yang secara mendalam membahas konsep keseimbangan jiwa adalah Imam Al-Ghazali. Dalam karyanya *Mīzān al-'Amal,* menjelaskan bahwa jiwa manusia terdiri dari tiga potensi utama, yaitu akal (*aql),* amarah (*Ghodzob),* dan *Nafs* u (*syahwat).* Ketiga potensi ini harus berbeda dalam kondisi seimbang

(*I'tidal)* agar manusia dapat mencapai kebahagiaan dan kesempurnaan akhlak. Ketidakseimbangan diantara ketiga potensi tersebut akan menyebabkan munculnya perilaku menyimpang yang merusak struktur kejiwaan individu (Astuti dkk., 2025: 272).

Dalam kerangka pemikiran Al-Ghazali, ketidakseimbangan jiwa diklasifikasikan ke dalam bentuk utama, yaitu *Ifrāṭ* (berlebihan) dan *Ifrāṭ* (kekurangan). *Ifrāṭ* (berlebihan) terjadi Ketika salah satu potensi jiwa mendominasi secara berlebihan, sedangkan *Tafrīṭ* (kekurangan) terjadi ketika potensi tersebut melemah atau tidak berfungsi secara optimal. Kedua kondisi ini menjadi sumber utama munculnya berbagai penyakit hati dan perilaku tercela, seperti sombong (*takabbur), riya, hasad* dan sebagainya. Dengan demikian, konsep *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* tidak hanya bersifat etis, tetapi juga memiliki dimensi psikologis yang mendalam dan memahami dinamika jiwa manusia (Sulistiyani dkk., 2025: 62).

Konsep tersebut kemudian dapat dipahami sebagai suatu bentuk klasifikasi abnormalitas dalam perspektif psikologi islam. Berbeda dengan psikologi modern yang mengkategorikan gangguan mental berdasarkan gejala klinis. Al-Ghazali mengklasifikasikan ketikseimbangan jiwa berdasarkan penyimpangan fungsi potensi jiwa. Hal ini menunjukkan bahwa konsep *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* dapat dijadikan sebagai kerangka alternatif dalam memahami abnormalitas jiwa secara holistic, karena mencakup dimensi moral, spiritual, dan psikologis sekaligus (Huringiin dkk., 2022:1)

Lebih lanjut dalam kehidupan modern, konsep *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* memiliki relevansi yang sangat kuat. Berbagai gangguan psikologis seperti kecemasan, impulsivitas, dan krisis identitas dapat dipahami sebagai bentuk ketidakseimbangan antara aspek rasional, emosional dan dorongan *nafs* u. Penelitian dalam bidang psikologi agama menunjukkan bahwa kurangnya integrasi antara aspek spiritual dan psikologis menjadi salah satu penyebab utama munculnya gangguan mental pada manusia modern (Sari dkk., 2026: 14).

SUNAN GUNUNG DJATI

Berdasarkan hal tersebut diperlukan suatu upaya untuk mengkontruksi kerangka konseptual dari konsep *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* dalam pemikiran Al-Ghazali. Konstruksi ini dilakukan dengan cara mengidentifikasi, mengklasifikasikan dan mengoperasionalkan berbagai bentuk penyimpangan jiwa yang terdapat dalam *Mīzān al-'Amal* ke dalam kategori-kategori yang lebih sistematis. Dengan demikian konsep *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* tidak hanya dipahami sebagai konsep etis, tetapi juga sebagai alat analisis psikologis yang dapat digunakan dalam memahami ketidakseimbangan jiwa.

Selanjutnya hasil dari kontruksi tersebut akan menghasilkan suatu kerangka konseptual yang dapat digunakan sebagai dasar dalam pengembangan alat ukur psikologis berbasi tasawuf.pada upaya ini sejalan dengan penelitian (Bagis & Adawiyah, 2024: 5) yang mementingkan pengembangan konsep yang jelas untuk membangun sebuah kontruk psikologis yang baru lalu kemudian menerjemahkannya menjadi indikator-indikator pengukuran yang valid.

Kerangka ini diharapkan mampu menjembatani antara tradisi keilmuwan islam klasik dengan kebutuhan psikologi modern, khususnya dalam memahami abnormalitas jiwa pada masa dewasa awal yang sering mengalami krisis identitas dan disintegrasi nilai spiritua.

Dengan demikian alur kerangka berfikir dalam penelitian ini dimulai dari fenomena ketikdakseimbangan jiwa dalam kehidupan modern, kemudian dikaji melalui perspektif islam, khususnya pemikiran Al-Ghazzali dalam *Mīzān al-'Amal.* Selanjutnya konsep *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* dianalisis untuk disusun menjadi kategori dan indikator yang sistematis sehingga menghasilkan kerangka konseptual yang dapat digunakan dalam menganalisis ketikaseimbanagan jiwa secara holistic. Kerangka diharapkan memberikan kontribusi dalam pengembangan psikologi islam yang integratif antara aspek spiritual, moral dan psikologis.

F. Permasalahan Utama

Kehidupan manusia modern dihadapkan pada berbagai problematika psikologis yang semakin kompleks, seperti menigkatnya kecemasan, *ketidakstabilan* emosi, hingga krisis identitas yang berdampak pada perilaku

individu. Fenomena tersebut menunjukkan adanya ketidakseimbangan dalam struktur kejiwaan manusia, khususnya dalam hubungan antara aspek rasional, emosional, dan dorongan *nafs* u. Dalam kajian psikologi modern, kondisi ini umumnya dipahami sebagai gangguan keseimbangan mental yang diukur melalui pendekatan empiris dan klinis, namun sering kali belum sepenuhnya mengakomodasikan dimensi spiritual dan moral sebagai integral dari kepribadian manusia (Maslahat, 2021: 76).

Dalam perspektif islam, ketidakseimbangan jiwa bukan hanya dipahami sebagai gangguan psikologis, tetapi juga sebagai penyimpangan dari kondisi ideal manusia, yaitu keseimbangan (*I'tidal)* antara posisi akal, amarah, dan syahwat. Konsep ini dijelaskan secara komperhensif oleh Imam Al-Ghazali dalam karyanya *Mīzān al-'Amal,* yang menegaskan bahwa setiap perilaku manusia pada dasarnya berada diantara dua kecenderungan ekstrem, yaitu *Ifrāṭ* (berlebihan) dan *Tafrīṭ* (kekurangan). Kedua kondisi tersebut menjadi sumber munculnya berbagai penyakit hari dan perilaku menyimpang, sehingga dapat dipahami sebagai bentuk ketidakseimbangan jiwa dalam perspektif etika dan tasawuf (Zulkarnain & Hadizallah, 2024: 119).

Meskipun konsep *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* memiliki pembahasan mengenai struktur jiwa manusia dalam keadaan tidakseimbang. Pada praktiknya konsep ini masih tersaji dalam bentuk uraian filosofis dan normative. Pembahasan pada kajian-kajian sebelumnya cenderung pada konsep jiwa dan akhlak Al-Ghazali secara umum, tanpa mempertimbangkkan untuk mengembangkan secara khusus struktur klasifikasi *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* kedalam bentuk kategori dan indikator yang lebih sistematis.hal in iterlihat dari beberapa penilitan yang kebanyakan membahas pada implikasi nilai moral dan pembentukan akhlak, namun belum mengarah pada kontruksi kerangka analisis yang bisa dioperasionalkan dalam konteks psikologi (Fauziyah, 2026:341).

Disisi lain kebutuhan terhadap pendekatan psikologi yang integrative antara aspek spiritual dan ilmiah semakin meningkat, terutama dalam menghadapi krisis kejiwaan pada masa modern. Pendekatan psikologi kontemporer yang cenderung

bersifat sekuler sering kali belum mampu menjelaskan secara utuh dimensi batin manusia yang berkaitan dengan nilai-nilai keimanan dan moralitas. Oleh karena itu, diperlukan suatu upaya untuk mengembangkan kerangka konseptual yang mampu menjembatani antara pemikiran klasik islam dengan kebutuhan analisis psikologi modern, khususnya dalam memahami ketidakseimbangan jiwa secara lebih komprehensif (Cucchi, 2022:4850).

Sejumlah kajian di dalam psikologi islam menunjukan terkait pengembangan kajian psikologi islam masih berada pada tahapan awal, terukhusu dalam upaya membangun paradigma yang masih di dominasi oleh psikologi barat. Malik badri menegaskan bahwa banyak konsep didalam psikologi islam yang tidak sepenuhnya mempertimbangkan dimensi spiritual dan nilai-nilai wahyu sehingga perlu adanya upaya untuk indigenisasi psikologi yang berlandaskan Al-Qur'an dan sunnah. Namun dalam konteks tersebut masih berfokus pada ranah kritik epistimologi serta penguatan landasan konseptual dan belum sepenuhnya menghasilkan sebuah model analitis yang sifatnya operasional dan terukur secara empiris (Badri, 2016: 2) termasuk dalam pemikiran Al-Ghazali mengenai struktur dan keseimbangan jiwa masih dipahami dalam bentuk klasifikasi normative serta filosofis. Oleh sebab itu perlu pengembangan lebih lanjut agar konsep-konspe tersebut dapa dioperasionalkan menjadi indikator yang lebih sistematis dan dapat digunakan dalam kajian psikologis kontemporer.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Selain itu pada struktur mengenai konsep jiwa seperti *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* masih tersebar dalam bentuk klasifikasi yang normative serta belum dikembangkan menjadi sebuah indikator yang dapat diukur secara ilmiah.oleh sebab itu perlu adanya upaya dalam kontruksi ulang terhadap konsep-konsep klasik agar dapat dioperasionalkan dalam kajian yang lebih integratif dan sisematis.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian mengenai konsep jiwa, keseimbangan psikologis, serta relevansinya terhadap kesehatan mental dalam perspektif islam telah banyak dilakukan oleh para peneliti. Kajian-kajian tersebut umumnya menyoroti pentingnya keseimbangan (*I'tidal)* sebagai fondasi utama dalam pembentukan

kepribadian yang sehat dan stabil. Namun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji serta mengembangkan konsep *Ifrāṭ* (berlebihan) dan *Tafrīṭ* (kekurangan) dalam pemikiran Imam Al-Ghazali menjadi suatu kerangka konseptual yang sistematis dan operasional masih relative terbatas. Oleh karena itu penelusuran terhadap penelitian terdahulu menjadi penting untuk mengetahui posisi penelitian ini sekaligus mengidentifikasi celah kajian (*research gap)* yang masih terbuka.

Penelitian yang dibahas oleh Kenneth Garden yang berjudul *Revisiting al-ghazali's Crisis through His Scale for Action (Mizan al-Aamal)* membicarakan mengenai krisis intelektual dan spiritual pada Al-Ghazzali melalui hasil karyanya yaitu *Mīzān al-'Amal*. Kenneth menjelaskan didalam kitab tersebut Nampak Al-Ghazali seabgai seorang pemikir yang bukan hanya bergerak dibidang tasawuf tapi juga pada bidang filsafat, terkhususnya pembahsan mengenai ilmu,etika, amal dan pencapaian kebagaian didalam akhirat. Kenneth menjelaskan Miza al-Amal dapat dipahami sebagai sebuah karya yang mempunyai model psikologis mengenai jiwa dan tubuh dan memaparkan jika hawa *nafs* untuk dapat menghalangi manusia dari kebahagiaan dikarenakan kecenderungan kepada keduniawian (Garden, 2015: 207). Penelitian kennets mempunyai relevansi yang sama yaitu terletak pada penggunaan *Mīzān al-'Amal* sebagai sumber primer dalam memahamai pemikiran dan etika psikologis pada jiwa Al-Ghazali. Namun pada penelitain Kenneth belum secara spesifik membahas konsep *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* sebagai bentuk dari ketidakseimbangan jiwa.

Penelitian yang dilakukan oleh Rissaldi dkk (2015) dalam artikel berjudul "*Psikologi Agama di Era Modern: Tantangan* dan *Peluang dalam Memahami Pengalaman Keagamaan Kontemporer"* menjelaskan bahwa kehidupan modern menghadirkan berbagai tantangan psikologis yang kompleks, seperti krisis makna hidup, keterasingan spiritual, serta melemahnya pengalaman keagamaan individu. Dalam kondisi tersebut, individu cenderung mengalami ketidakseimbangan antara aspek rasional, emosional dan spiritual. Penelitian ini menekankan pentingnya integrasi antara dimensi psikologis dan spiritual sebagai pendekatan dalam memahami dinamika kejiwaan manusia modern. Meskipun demikian, kajian ini

masih bersifat umum dan belum mengarah pada analisis konseptual yang spesifik terhadap pemikiran tokoh tertentu, khususnya Imam Al-Ghazali. Selain itu penelitian ini juga mengkaji konsep *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* sebagai bentuk konkret dari ketidakseimbangan jiwa. Sehingga belum memberikan kerangka analisis yang lebih terstruktur dalam memahami fenomena (Rissaldi dkk., 2025: 308).

Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Rothman dan Coyle (2018) dalam artikel yang berjudul *Toward a Framework for Islamic Psychology and Psychotherapy: An Islamic Model of the Soul* merupakan penelitain yang mengembangkan model konseptual jiwa dalam perspektif islam yang mempunyai empat komponen utama, terdiri dari *nafs, qalb, aql,* dan *ruh.* Pada model ini menegaskan akan pemahaman manusia dalam psikologi islam harus berdasarkan pada kerangka islam diamana berbeda secara epistimologid dengan psikologis barat yang bersifat sekuler (Rothman & Coyle, 2018). Pada penelitian tersebut memiliki kontribusi besar dalam membangun fondasi teoritis bagi psikologi ilam kontemporer, terutama dalam menjelaskan secara integrative struktur dasar jiwa manusia. Namun pada kajian tersebut masih pada ranah konseptual yang mengembangkan mekanisme operasional untuk menjelaskan bentul-bentuk ketidakseimbangan atau penyimpangan dalam dinamika jiwa.

Kajian yang dilakukan oleh (Huringiin dkk., 2022: 3) dalam artike yang berjudul *Abnormal Concept Problems in Modern Psychology Perpective* memaparkan konsep normal dan abnormal dalam psikologi modern tidak bersifat absolut, melainkan sangat dipengaruhi oleh relativisme dalam epistimologi yang berkembang dalam tradisi keilmuan barat. Pada kajian tersebut menekankan tentang standar penilian terhadap perilaku nomal dan abnormal sering kali berubah dengan mengikuti beberapa konteks seperti sosial, budaya, dan kesepakan ilmiah yang sifatnya dinamis, sehingga berpotensi memunculkan pebedaan interpretasi diantara masyarakat. Sebaliknya, dalam sudut pndang islam, konsep nomrla dan abnormal dipahami memiliki dasar yang lebih stabil karena mengarah pada fitrah manusia serta nilai-nilai wahtu sebagai sumber kebenaran utama. Namun pada kajian ini masih berada pada kritik epistimologis dan belm mengembangkan

kerangka konseptual yang dapat digunakan untuk menganalisis struktur ketidakseimbangan jiwa secara lebih operasional dalam perspektif psikolgi islam.

Selanjutnya penelitian oleh Astuti dkk (2025) yang berjudul "*Konsep Jiwa Menurut Al-Ghazali* dan *Implikasinya terhadap Pembentukan Akhlak Remaja"* mengkaji struktur jiwa dalam pemikiran Imam AL-Ghazali, khususnya yang berkaitan dengan tiga potensi utama manusia, yaitu akal (*aql)*, *syahwat*, dan *ghadab*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan ketiga aspek tersebut memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk akhlak yang baik. Ketidaseimbangan diantara ketiganya akan berdampak pada munculnya perilaku menyimpang dan *ketidakstabilan* kepribadian. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami dasar-dasar psikologi islam dalam perspektif Al-Ghazali. Namun demikian fokus penelitian ini lebih diarahkan pada implikasi pendidikan akhlak, sehingga belum secara mendalam mengelaborasi konsep *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* sebagai bentuk penyimpangan keseimbangan jiwa. Selain itu, penelitian ini juga belum mengembangkan konsep tersebut kedalam bentuk kategori dan indikator yang dapat digunakan dalam analisis psikologi secara lebih sistematis (Astuti dkk., 2025: 280).

Berdasarkan uraian penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa meskipun telah banyak kajian yang membahas konsep jiwa, keseimbangan, serta relevansinya terhadap kesehatan mental. Namun masih terdapat kekosongan kajian yang secara khusus dan mendalam mengkaji *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* dalam pemikiran Imam A-Ghazali. Selain itu, kajian yang mengembangkan konsep tersebut menjadi suatu kerangka konseptual yang sistematis dan operasional juga masih sangat terbatas. Sebagaian besar penelitian masih berada pada tataran deskriptif, normative, dan filosofis, tanpa mengarah pada pengembangan kategori dan indikator yang dapat digunakan dalam analsisi psikologi ilmiah.

Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan cara mengkontruksi konsep *Ifrāṭ* dan *Tafrīṭ* dalam pemikiran Imam Al-Ghazali menjadi suatu kerangka konseptual yang lebih sistematis. Penelitian ini tidak hanya berupaya memahami konsep tersebut secara teoritis, tetapi juga

mengembangkannya menjadi kategorti dan idndikator yang dapat digunakan dalam menganalisis ketidakseimbangan jiwa. Dengan demikian peneltiian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan psikologi islam yang lebih integrative, yaitu dengan menggabungkan dimensi spiritual, moral, dan psikologis dalam satu kerangka analisis yang komperhensif.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG