

## ***Itmi'nan* Dalam Pandangan Mulla Sadra: Analisis Falsafi Atas Kegelisahan Di Era Digital**

**Akhmad Dasuki**

Institut Agama Islam Negeri Palangkaraya, Indonesia  
[akhmaddasuki@iain-palangkaraya.ac.id](mailto:akhmaddasuki@iain-palangkaraya.ac.id)

**Marwa**

Institut Agama Islam Negeri Palangkaraya, Indonesia  
[marwa2017juga@gmail.com](mailto:marwa2017juga@gmail.com)

**Shafa**

Institut Agama Islam Negeri Palangkaraya, Indonesia  
[shafa2017juga@gmail.com](mailto:shafa2017juga@gmail.com)

**Nor Afifah**

Institut Agama Islam Negeri Palangkaraya, Indonesia  
[afifaharpan29@gmail.com](mailto:afifaharpan29@gmail.com)

**Nismah Sa'adah**

Institut Agama Islam Negeri Palangkaraya, Indonesia  
[saadahnismah@gmail.com](mailto:saadahnismah@gmail.com)

---

Received: 30-03-2025

Revised: 05-04-2025

Accepted: 30-04-2025

---

### **Abstract**

This article aims to explore the concept of *itmi'nan* (inner serenity) in Mulla Sadra's transcendent philosophy and assess its relevance as a response to growing existential anxiety in the digital age. The study adopts a qualitative method with a philosophical-tafsir approach, combining the analysis of QS. Ar-Ra'd: 28 and Sadra's doctrine of *harakah jawhariyyah* (substantial motion). The findings reveal that *itmi'nan* refers to an ontological stability attained through the soul's union with divine reality in ever-deepening spiritual awareness. In a digital culture saturated with distraction, hyper-information, and artificial self-representation, *dhikr* (remembrance of God) functions as a form of existential therapy, redirecting the soul toward its metaphysical core. Substantial motion illustrates the soul's transformative journey toward existential perfection, occurring through gradual and continuous stages. The concept of *itmi'nan* not only provides inner peace but also offers a new framework for soul-based therapy and character education grounded in Islamic spirituality. This study affirms the enduring value of classical Islamic philosophy in responding to crises of meaning, alienation, and existential distress triggered by rapid digital advancement. *Itmi'nan* opens a path toward deep and sustainable spiritual recovery for the modern self.

**Keywords:** *Itmi'nan; Mulla Sadra; Existential Anxiety; Transcendent Philosophy; Digital Age.*



### Abstrak

Artikel ini bertujuan mengkaji konsep itmi'nan menurut filsafat transendental Mulla Sadra serta relevansinya sebagai respons terhadap kegelisahan eksistensial yang muncul pada era digital. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan filsafat-tafsir, yang mengintegrasikan analisis QS. Ar-Ra'd: 28 dengan falsafi hikmah muta'aliyah Mulla Sadra. Hasil kajian menunjukkan bahwa itmi'nan merupakan bentuk stabilitas ontologis yang dicapai melalui penyatuan jiwa dengan realitas ilahi dalam kesadaran spiritual yang terus tumbuh. Pada era digital yang penuh distraksi, informasi berlebihan, dan pencitraan diri yang artifisial, dzikr (mengingat Allah) berperan sebagai terapi eksistensial yang mengarahkan jiwa kembali ke pusat metafisiknya. Gerak substansial menggambarkan proses transformasi jiwa yang berlangsung secara bertahap menuju kesempurnaan eksistensial. Konsep ini tidak hanya menawarkan ketenangan batin, tetapi juga membuka wacana baru bagi pengembangan terapi kejiwaan dan pendidikan karakter berbasis spiritualitas Islam. Studi ini menegaskan bahwa warisan filsafat Islam klasik memiliki nilai solutif yang kuat dalam menghadapi krisis makna, keterasingan, dan kecemasan eksistensial yang semakin marak akibat kemajuan teknologi digital. Konsep itmi'nan menawarkan arah pemulihan spiritual yang mendalam dan berkelanjutan bagi manusia modern.

**Kata Kunci:** *Ketenangan Jiwa; Mulla Sadra; Kegelisahan Eksistensial Filsafat Transendental; Era Digital.*

## PENDAHULUAN

Di era modern yang sarat dengan kecanggihan teknologi dan percepatan digitalisasi, manusia semakin terperangkap dalam rutinitas yang cepat dan nyaris tanpa jeda. Perubahan cara hidup yang drastis akibat kemajuan teknologi tidak hanya memengaruhi cara manusia berinteraksi dan bekerja, tetapi juga berdampak besar pada aspek psikologis dan spiritual. Laporan *We Are Social 2024* menunjukkan bahwa rata-rata masyarakat Indonesia menghabiskan lebih dari 7 jam sehari di internet, dengan lebih dari 3 jam di antaranya untuk mengakses media social.<sup>1</sup> Hal ini menggambarkan betapa besar peran teknologi dalam kehidupan sehari-hari, yang seolah-olah menjadi kebutuhan primer bagi banyak orang. Sementara itu, survei *Global Web Index (2023)* mencatat bahwa lebih dari 60% pengguna media sosial mengaku mengalami kecemasan ketika tidak membuka platform digital mereka selama beberapa jam.<sup>2</sup> Hal ini menunjukkan adanya ketergantungan emosional terhadap teknologi digital yang bisa berdampak negatif pada kesehatan mental dan kesejahteraan individu.

Kondisi ini sejalan dengan temuan dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2023 menunjukkan peningkatan prevalensi masalah kesehatan mental menunjukkan sebanyak

---

<sup>1</sup> We Are Social, "Digital 2024," *We Are Social Indonesia* (blog), 31 Januari 2024, <https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital-2024/>.

<sup>2</sup> GoodStats Data, "Pengaruh TikTok terhadap Kesehatan Mental Remaja," GoodStats Data, 2025, <https://data.goodstats.id/statistic/pengaruh-tiktok-terhadap-kesehatan-mental-remaja-0RVC0>.

6,1 % penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan mental.<sup>3</sup> Di sisi lain, laporan *American Psychological Association* mengungkapkan bahwa lebih dari 50% pengguna aktif media sosial melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi dibanding mereka yang jarang mengakses platform digital.<sup>4</sup> Fenomena ini memperlihatkan adanya korelasi yang signifikan antara penggunaan media sosial dan peningkatan gangguan psikologis. Banyak individu merasa tertekan akibat tekanan sosial dan ekspektasi yang muncul di dunia maya. Paparan terus-menerus terhadap informasi negatif dan berita yang memicu kecemasan juga memperburuk kondisi mental. Kondisi ini menegaskan pentingnya pengelolaan interaksi digital agar kesehatan mental tetap terjaga.<sup>5</sup>

Di tengah kemudahan yang dibawa teknologi, tantangan baru yang tidak terlihat sering muncul. Kemajuan teknologi yang pesat mengubah cara kita berinteraksi, bekerja, serta berpikir. Meski memberikan kemudahan, perkembangan ini juga menimbulkan kegelisahan eksistensial yang sering tidak disadari. Manusia masa kini cenderung kesulitan menemukan ketenangan sejati, seolah-olah segala sesuatu yang ada di sekitar kita terus-menerus mengguncang pikiran dan perasaan tanpa henti.<sup>6</sup> Keadaan ini, yang sering disebabkan oleh kecanduan pada media sosial, informasi yang terus mengalir, serta ketergantungan pada perangkat digital, menciptakan fenomena yang biasa kita sebut sebagai "*overthinking*" atau kegelisahan yang tiada ujung.<sup>7</sup> Dampak negatif dari kondisi ini tidak hanya terbatas pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan, termasuk hubungan sosial dan produktivitas sehari-hari. Karena itu, penting bagi kita untuk mengenali tanda-tanda kelelahan mental digital dan menerapkan strategi pengelolaan diri yang efektif guna menjaga keseimbangan hidup di era modern ini.<sup>8</sup>

Sejumlah penelitian telah menyoroti dampak negatif digitalisasi terhadap kesehatan mental. Studi oleh Roza Fitrialis, Tika Rahmadani dkk (2024) mencatat bahwa remaja

---

<sup>3</sup> RI Kemeskes, "Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa," kemeskes RI, 12 Oktober 2023, <https://kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa>.

<sup>4</sup> Provinsi Sumatera Selatan Badan Pusat Statistik, "2024. Afriyanti-Menyelami Kesehatan Mental Generasi Z di Era Digital," 2024, <https://goresanpenawongkito.wordpress.com/2024/10/09/2024-afriyanti-menyelami-kesehatan-mental-generasi-z-di-era-digital/>.

<sup>5</sup> andi Nurlela, Atma Ras, Dan Musrayani Usman, "Dampak Media Sosial Terhadap Pembentukan Identitas Sosial Anak Di Era Digital: Sebuah Tinjauan Sosiologis Di Kota Makassar," *Jurnal Neo Societal* 9, No. 4 (25 Oktober 2024): 185–94.

<sup>6</sup> Abdul Rohman, "Overthinking Dan Cara Mengatasinya (Perspektif Al-Qur'an Kajian Tafsir Maudhu'i)" (Other, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2024), [https://doi.org/10.8\\_BAB%20V.Pdf](https://doi.org/10.8_BAB%20V.Pdf).

<sup>7</sup> M. Iqbal Abdurrohman Dan Muhammad Adip, "Islamic Psychology As A Solution For Students' Mental Health In The Modern Era," *Maklumat: Journal Of Da'wab And Islamic Studies* 3, No. 1 (2025): 47–57.

<sup>8</sup> Faustin Venus Wijaya Dkk., "Kelelahan Digital Di Era Media Sosial: Studi Tentang Kelebihan Informasi, Kecemasan, Dan Fear Of Missing Out (FOMO)," *Jurnal Online Manajemen ELPEI* 5, No. 1 (7 Februari 2025): 1271–85, <https://doi.org/10.58191/Jomel.V5i1.344>.

pengguna aktif media sosial lebih rentan terhadap gejala depresi dan insomnia.<sup>9</sup> Penelitian serupa oleh Cahyani dan Septia Tri (2022) menunjukkan bahwa media sosial dapat memicu perasaan rendah diri dan cemas akibat tekanan untuk menampilkan "versi terbaik" dari diri di dunia maya.<sup>10</sup> Meskipun demikian, kajian yang menekankan dimensi spiritual dan eksistensial dalam menghadapi persoalan ini masih tergolong minim. Kajian tentang kesehatan mental dalam era digital memang telah banyak dibahas, terutama dalam konteks psikologi modern yang menyoroti pengaruh media sosial, digitalisasi, dan tekanan hidup urban terhadap munculnya kecemasan serta depresi.<sup>11</sup> Akan tetapi, terdapat kekosongan dalam kajian yang mengintegrasikan pendekatan filosofis Islam, khususnya dari perspektif filsafat Mulla Sadra, terhadap solusi spiritual dalam merespon kegelisahan eksistensial. Sebagian besar studi tentang *itmi'nan* masih berfokus pada tafsir normatif atau pendekatan psikospiritual umum, tanpa mengaitkan secara mendalam antara konsep kedamaian batin (*mutma'in*) dengan realitas digital yang penuh distraksi.<sup>12</sup>

Penelitian tentang integrasi konsep Islam dengan fenomena psikologis kontemporer sebenarnya mulai berkembang, seperti dalam studi oleh Milda Amalia (2016) yang mengeksplorasi terapi dzikir dalam menurunkan kecemasan<sup>13</sup>, dan oleh Yonathan Aditya: Ihan Martoyo, Yulmaida Amir (2022) yang menghubungkan antara konsep *tawakal* dan kesehatan jiwa dalam masyarakat urban.<sup>14</sup> Akan tetapi hingga kini kajian yang secara khusus menggali pemikiran Mulla Sadra dengan pendekatan falsafi terhadap *itmi'nan* masih sangat terbatas. Di sinilah letak celah penelitian: perlunya eksplorasi terhadap konsep *itmi'nan* dalam filsafat Mulla Sadra sebagai alternatif pendekatan eksistensial-spiritual untuk mengatasi kegelisahan dalam dunia yang serba instan, cepat, dan tidak menentu. Penelitian ini berusaha menjembatani diskursus antara kecanggihan teknologi dan pencarian makna hidup dalam perspektif filsafat Islam.

---

<sup>9</sup> Roza Fitrialis Dkk., "Dampak Negatif Media Sosial Terhadap Remaja," *Jurnal Akuntansi, Bisnis Dan Ekonomi Indonesia (JABEI)* 3, No. 2 (31 Agustus 2024): 30–34, <https://doi.org/10.30630/Jabei.V3i2.237>.

<sup>10</sup> Septia Tri Cahyani Dan Ratna Yunita Setiyani Subardjo, "Perbedaan Kecemasan Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Penggunaan Media Sosial Ig & Tiktok," *Jurnal Pendidikan Indonesia* 5, No. 12 (2024), [wvyV%2bgtyihgyksuolq74qqzidkdxpzyceow5d8st0oox%2bmltbg8a2ghtqavoozh10qg4m8za%3D%3D&Crl=C](https://doi.org/10.30630/Jabei.V3i2.237).

<sup>11</sup> Osi Kusuma Sari, Neila Ramdhani, Dan Subandi Subandi, "Kesehatan Mental Di Era Digital: Peluang Pengembangan Layanan Profesional Psikolog," *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan* 30, No. 4 (2020): 337–48.

<sup>12</sup> Puja Mardiana Dkk., "Integrasi Pendekatan Psikoterapi Dalam Dakwah Islam Melalui Studi Kasus Metode Dakwah Terapeutik Ustadz Adi Hidayat," *Busyro: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi Islam* 5, No. 2 (14 Agustus 2024): 27–39, <https://doi.org/10.55352/Kpi.V5i1.992>.

<sup>13</sup> Milda Amalia, "Pendekatan Psikologi Dalam Kajian Islam," *El-Furqania: Jurnal Ushuluddin Dan Ilmu-Ilmu Keislaman* 2, No. 02 (30 September 2016): 209–25, <https://doi.org/10.54625/Elfurqania.V2i02.2300>.

<sup>14</sup> Yonathan Aditya, Ihan Martoyo, dan Yulmaida Amir, "Diferensiasi Diri: Berkontribusi Lebih Besar Terhadap Kesehatan Mental dalam Pandemi Dibandingkan Religiositas?," *Jurnal Studi Pemuda* 11, no. 1 (15 Desember 2022): 30–42, <https://doi.org/10.22146/studipemudaugm.74817>.

Pada konteks ini, terdapat sebuah konsep dalam agama Islam yang mungkin dapat memberikan solusi: *itmi'nan* (ketenangan). Dalam QS. Ar-Ra'd: 28, Allah berfirman bahwa salah satu tanda kebesaran-Nya adalah diciptakannya rasa *itmi'nan* (ketenangan) di antara pasangan manusia. *Itmi'nan* ini bukan hanya sekadar ketenangan fisik, melainkan kedamaian batin yang hakiki, sebuah keadaan di mana jiwa manusia bisa merasa tenang meskipun berada di tengah gemuruh dunia luar yang penuh gejolak. Namun, dalam realitas dunia yang semakin digital, pencapaian *itmi'nan* tampaknya menjadi semakin sulit. Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi digital, banyak orang merasa terperangkap dalam dunia maya yang selalu memberikan rangsangan tanpa henti.<sup>15</sup> Hal inilah yang kemudian menimbulkan pertanyaan yang mendalam: bagaimana seseorang dapat merasakan *itmi'nan* dalam kehidupan yang serba instan dan penuh distraksi ini.

Guna menggali lebih jauh, kita bisa merujuk pada pemikiran Mulla Sadra, seorang filsuf besar dari tradisi filsafat Islam Syiah. Mulla Sadra mengembangkan teori *hikmah al-muta'aliyah* (filsafat transenden) yang menekankan pentingnya pemahaman eksistensial dan spiritual dalam mencapai ketenangan jiwa. Dalam pandangan Mulla Sadra, *itmi'nan* bukan sekadar ketenangan yang pasif atau tidak bergerak, melainkan suatu keadaan di mana jiwa mencapai wujud *mutma'in* yaitu kedamaian batin yang tercapai ketika jiwa manusia bersatu dengan realitas yang lebih tinggi dan hakiki.<sup>16</sup> Melalui artikel ini, penulis bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis konsep *itmi'nan* dalam perspektif Mulla Sadra, serta mengaitkannya dengan fenomena kegelisahan eksistensial yang muncul dalam ranah zaman digital. Dengan pendekatan tafsir falsafi, artikel ini diharapkan dapat menggali bagaimana ketenangan jiwa bisa tercapai meskipun di tengah derasnya informasi dan distraksi yang mengelilingi kita. Selain itu, artikel ini juga berupaya untuk menyoroti pentingnya pemahaman mendalam tentang *itmi'nan* sebagai salah satu cara untuk mencapai keseimbangan hidup yang lebih baik dalam menghadapi tantangan zaman ini.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan tafsir falsafi. Pendekatan ini dipilih untuk menggali secara mendalam konsep *itmi'nan* (ketenangan jiwa) dalam pemikiran Mulla Sadra, serta mengaitkannya dengan fenomena kegelisahan eksistensial yang muncul akibat perkembangan teknologi digital. Fokus utama penelitian ini

---

<sup>15</sup> Abdul Aziz Ridha, "Nilai Pendidikan Pada Q.S. Ar-Ra'ad Ayat 28 Dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Moral Dan Spritual," *Edudikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 9, no. 2 (30 Juni 2024): 65–70, <https://doi.org/10.32585/edudikara.v9i2.363>.

<sup>16</sup> Seyyed Hossein Nasr, *Al-Hikmah Al-Muta'aliyah Mulla Sadra: Sebuah Terobosan dalam Filsafat Islam* (Sadra Press, 2017).

bukan pada data kuantitatif, melainkan pada pemahaman konseptual dan interpretatif terhadap teks-teks yang relevan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka (library research), yaitu dengan menelaah berbagai sumber primer dan sekunder. Sumber primer dalam penelitian ini terdiri dari Al-Qur'an terbitan Kementerian Agama Republik Indonesia tahun 2019, khususnya Q.S Ar-Ra'd ayat 28, yang membahas tentang ketenangan hati melalui mengingat Allah, serta kitab *Hikmah al-Muta'aliyah* karya Mulla Sadra, yang menjadi rujukan utama untuk memahami kedamaian jiwa dalam kerangka filsafat transenden. Kitab tersebut dijadikan landasan dalam mengkaji hubungan antara eksistensi manusia, kesadaran spiritual, dan pencapaian *itmi'nan* sebagai keadaan wujud yang tertinggi.

Adapun sumber sekunder mencakup buku, jurnal, dan artikel ilmiah yang membahas konsep *itmi'nan*, filsafat Mulla Sadra, serta berbagai penelitian terkini tentang pengaruh digitalisasi terhadap kesehatan mental dan spiritual. Semua sumber dianalisis untuk memperkuat konteks dan relevansi antara ajaran filosofis dan realitas sosial kontemporer. Proses analisis dilakukan dengan menggunakan metode tafsir falsafi, yakni pendekatan yang memadukan penafsiran Al-Qur'an dengan perspektif filsafat Islam. Analisis dilakukan secara interpretatif, dengan menelusuri makna mendalam dari *itmi'nan* dalam Al-Qur'an dan membandingkannya dengan pandangan eksistensial Mulla Sadra tentang ketenangan jiwa. Tujuan akhirnya adalah membangun jembatan pemikiran antara konsep spiritual Islam klasik dan dinamika kegelisahan manusia modern yang terpapar arus informasi digital secara terus-menerus.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### ***Itmi'nan* sebagai Transformasi Spiritual Jiwa**

Adapun kerangka filsafat Mulla Sadra, jiwa manusia memiliki perjalanan esensial menuju kesempurnaan. Ketenangan sejati (*itmi'nan*) hanya dapat dicapai ketika jiwa menyadari realitas wujudnya secara eksistensial dan menyatu dengan Yang Hakiki. Ini menandakan bahwa *itmi'nan* bukanlah hasil dari ketenangan eksternal, melainkan buah dari kesadaran batin yang mendalam terhadap posisi dirinya di hadapan Tuhan. Pada konteks era digital, kondisi overthinking dan kecemasan yang bersumber dari dunia maya menunjukkan keterputusan manusia dari makna hakiki kehidupannya. Jiwa yang terjebak dalam citra-citra fana (virtualitas media sosial) kehilangan kepekaan eksistensialnya. *Itmi'nan*, dalam perspektif Sadra, menjadi penawar dari kegelisahan tersebut karena mengajak manusia kembali pada kesadaran ontologis, bukan sekadar kesenangan temporer.

Dunia digital menawarkan "ketenangan" semu seperti hiburan instan, interaksi cepat, dan validasi sosial melalui "likes" atau "followers". Sebaliknya, ini justru menjadi sumber kegelisahan baru karena menciptakan keterikatan pada hal-hal yang tidak stabil dan artifisial. Mulla Sadra menekankan bahwa ketergantungan pada wujud-wujud rendah (mahluk) akan menjauhkan manusia dari ketenangan sejati. Temuan ini mengkritik kegagalan paradigma modern dalam memberikan jawaban atas krisis makna yang dialami manusia, dan menegaskan pentingnya kembali pada dimensi spiritualitas dan eksistensialitas dalam menjawab problem zaman.

Integrasi Filsafat dan Spiritualitas dalam Menghadapi Tantangan Zaman Pendekatan tafsir falsafi terhadap QS. Ar-Ra'd: 28 memperlihatkan bahwa dzikrullah bukan hanya ritual verbal, melainkan kesadaran wujudiah yang terus-menerus. Dengan konteks ini, dzikir sebagai kesadaran eksistensial menjadi sarana untuk mencapai itmi'nan. Dengan demikian, solusi atas kecemasan digital bukanlah sekadar detoksifikasi teknologi, tetapi rekonstruksi makna eksistensi melalui filsafat yang mendalam dan nilai-nilai spiritual Islam.

Tafsir QS. Ar-Ra'ad: 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”<sup>17</sup>

Menurut penafsiran Ibnu Katsir, ayat ini menunjukkan bahwa ketenangan hati sejati hanya dapat dirasakan oleh orang-orang yang beriman melalui aktivitas mengingat Allah. Dzikir yang dimaksud tidak terbatas pada ucapan lisan, melainkan mencakup seluruh bentuk ibadah seperti shalat, membaca Al-Qur'an, dan doa. Bagi Ibnu Katsir, ketenteraman batin bukanlah sesuatu yang bisa diperoleh dari kesenangan duniawi, melainkan merupakan buah dari iman yang kokoh dan kedekatan spiritual dengan Allah.<sup>18</sup> Sementara itu, Al-Qurtubi dalam tafsirnya menjelaskan bahwa ayat ini menegaskan peran penting dzikir sebagai sumber utama ketenangan jiwa. Menurutnya, dzikir mencakup semua bentuk ketaatan kepada Allah. Ia juga menyoroti bahwa ketenangan yang dirasakan oleh orang-orang beriman lahir dari

<sup>17</sup> “Qur'an Kemenag,” diakses 30 April 2025, <https://quran.kemenag.go.id/>.

<sup>18</sup> Abdul Aziz Ridha, “Nilai Pendidikan Pada Q.S. Ar-Ra'ad Ayat 28 Dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Moral Dan Spritual,” *Edudikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 9, no. 2 (30 Juni 2024): 65–70, <https://doi.org/10.32585/edudikara.v9i2.363>.

keyakinan yang utuh terhadap kekuasaan dan kasih sayang Allah, yang menjadi sandaran mereka dalam menjalani berbagai ujian kehidupan.<sup>19</sup>

Pandangan ini menjadi fondasi spiritual yang kokoh dalam tafsir klasik, yang menekankan bahwa ketenangan jiwa lahir dari hubungan yang kuat antara manusia dan Tuhan. Pemahaman ini sejalan dengan tafsir falsafi yang juga menempatkan relasi spiritual sebagai sumber utama ketenangan. Namun, pendekatan falsafi memberikan kedalaman makna dengan menguraikan aspek ontologis dari ketenangan jiwa. Dalam hal ini, Mulla Sadra memandang ketenangan sebagai hasil dari kesempurnaan eksistensial manusia yang terus bergerak menuju Tuhan. Dengan demikian, tafsir falsafi tidak hanya melengkapi tafsir klasik, tetapi juga memperluas cakupan pemahaman terhadap makna *itmi'nān*.<sup>20</sup>

### **Konsep *Itmi'nān* dalam Perspektif Mulla Sadra**

Dalam filsafat Mulla Sadra, manusia dipahami sebagai makhluk yang mengalami *harakah jamhariyyah* (gerak substansial), yakni proses eksistensial yang terus berkembang dari bentuk potensial menuju aktualitas yang sempurna. Tujuan akhir dari perjalanan ini adalah kedekatan ontologis dengan *al-Haqq* (Allah), sebagai sumber segala wujud. Dalam konteks ini, *itmi'nān* bukan hanya dimaknai sebagai ketenangan emosional atau psikologis, tetapi sebagai kestabilan eksistensial, yakni kondisi jiwa yang telah mencapai harmoni dengan tatanan realitas ilahiah. Dzikir, dalam kerangka ini, tidak lagi sekadar aktivitas ritual atau lisan, melainkan menjadi gerakan spiritual-ontologis yang membantu manusia menyatu dengan realitas tertingginya. Ketika manusia berdzikir dengan kesadaran penuh, ia sedang menata ulang posisinya dalam struktur wujud, membebaskan diri dari kerusakan eksistensial yang timbul dari keterikatan pada dunia materi yang semu.<sup>21</sup>

Krisis eksistensial yang melanda manusia modern, khususnya dalam era digital, menunjukkan realitas jiwa yang terasing dari dirinya sendiri. Kecanduan terhadap media sosial, pencarian validasi eksternal, dan gaya hidup yang serba instan membuat manusia kehilangan arah ontologisnya. Identitas dibangun bukan di atas fondasi spiritual, tetapi pada pencitraan dan ilusi yang cepat berubah. Hal ini memunculkan fenomena kegelisahan batin yang kronis, kecemasan tanpa sebab yang jelas, dan perasaan hampa meski dikelilingi kemajuan teknologi. Bagi Mulla Sadra, kondisi ini menunjukkan bahwa jiwa telah keluar dari orbit spiritualnya.

---

<sup>19</sup> "Download Tafsir Fii Zilalil Qur'an Babahasa Indonesia (Edisi Lengkap) PDF," 1 Desember 2018, <https://www.alishlah.com/2018/12/download-tafsir-fi-zilalil-quran-bahasa.html>.

<sup>20</sup> Imam Ibnu Malik dan Ali Bowo Tjahjono, "Konsep Teosofi Transendental Mulla Sadra dan Implikasinya dalam Praktik Pendidikan Tauhid," 2022.

<sup>21</sup> Nano Warno dan Nurul Ayn, "Insan Ilahiyah dalam perspektif Filsafat Transendental Mulla Sadra," *Emanasi: Jurnal Ilmu Keislaman dan Sosial* 4, no. 1 (1 April 2021), <https://adpiks.or.id/ojs/index.php/emanasi/article/view/41>.

*Itmi'nān* menjadi sulit dicapai karena manusia tidak lagi berjalan dalam garis pergerakan substansial menuju kesempurnaan. Dalam situasi inilah, dzikir menjadi terapi ontologis yang menyambungkan kembali jiwa dengan pusat eksistensinya. Dzikir bukan sekadar ucapan, tetapi kesadaran penuh yang menyatukan pikiran, perasaan, dan tindakan dalam satu poros: Tuhan.<sup>22</sup>

Pada konteks ini, penting untuk memahami bahwa dzikir bukan hanya sebuah respon terhadap kegelisahan temporer, melainkan sebuah jalan ontologis yang memulihkan kembali dimensi terdalam eksistensi manusia. Dengan dzikir yang dilakukan secara sadar dan penuh kehadiran jiwa, manusia dapat memperbaharui relasinya dengan *Al-Haqq*, sehingga mengaktifkan kembali gerak substansial (*harakah jawhariyyah*) menuju aktualitas spiritual yang lebih tinggi. Dzikir, dalam pandangan Sadrian, bertindak sebagai katalis yang menstimulus jiwa untuk keluar dari jebakan materialisme digital dan memulihkan kontinuitas hubungannya dengan realitas transenden. Melalui repetisi spiritual ini, kesadaran manusia tidak lagi tercerai-berai oleh rangsangan dunia maya, melainkan terintegrasi kembali dalam kesatuan wujud ilahiah. Oleh karena itu, praktik dzikir bukan hanya sebatas tuntutan agama, melainkan kebutuhan eksistensial manusia modern untuk menghindari kehampaan ontologis yang menggerogoti makna hidupnya.<sup>23</sup>

Seiring dengan itu, pencapaian *itmi'nān* menjadi indikator bahwa manusia telah berhasil mengarahkan gerak substansialnya bukan lagi menuju kepuasan duniawi yang fana, melainkan kepada kesempurnaan eksistensial yang abadi. Dalam dunia yang penuh distraksi dan artifisialitas, keberhasilan ini merupakan bentuk kemenangan spiritual atas kecenderungan keterasingan dan kehampaan eksistensial. *Itmi'nān* membebaskan manusia dari jebakan pencitraan digital dan mengembalikan jati dirinya kepada realitas ontologis yang hakiki. Dzikir dalam hal ini menjadi jembatan yang menyatukan kembali kesadaran manusia dengan pusat eksistensinya. Dengan demikian, ketenangan batin sejati tercapai melalui kesatuan eksistensial dengan Tuhan, bukan semata dari ketenangan psikologis sementara.<sup>24</sup>

### Kegelisahan Ekstensial di Era Digital

Era digital membawa perubahan radikal dalam pola kehidupan manusia, tidak hanya dalam aspek sosial dan budaya, tetapi juga dalam struktur eksistensial manusia itu sendiri.

---

<sup>22</sup> Nurkhalis Nurkhalis, "Pemikiran Filsafat Islam Mulla Sadra," *Substantia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin* 13, no. 2 (11 Oktober 2011): 179–96, <https://doi.org/10.22373/substantia.v13i2.4822>.

<sup>23</sup> Ahmed Zaranggi Ar-Ridho dan Safira Malia Hayati, "Konsep Zikir Sufistik dalam Tafsir Al-Qur'an Al-Karim Karya Mullā Ṣadrā," *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy* 2, no. 2 (25 November 2022): 167–82, <https://doi.org/10.28918/jousip.v2i2.6031>.

<sup>24</sup> Nurul Khair, "Konsep Humanisme Spiritual Dalam Filsafat Mulla Sadra," *Kalimah: Jurnal Studi Agama Dan Pemikiran Islam* 18, no. 1 (30 Maret 2020): 51–64, <https://doi.org/10.21111/klm.v18i1.4009>.

Dunia digital yang serba cepat, instan, dan terkoneksi menciptakan kondisi yang paradoksal: di satu sisi membuka akses luas terhadap informasi dan hubungan sosial, di sisi lain menimbulkan keterasingan, kecemasan, dan krisis makna hidup. Dalam konteks ini, kegelisahan eksistensial muncul sebagai respons atas tekanan baru yang bersumber dari tuntutan modernitas digital. Individu dihadapkan pada banjir informasi, ekspektasi sosial yang terus berubah, serta tekanan untuk membangun identitas yang dapat diterima di dunia maya. Alih-alih mendapatkan ketenangan, manusia zaman ini justru semakin terperosok dalam kekhawatiran akan kebermaknaan dirinya.

Kegelisahan eksistensial dalam era digital memiliki karakteristik khas. Salah satu yang paling menonjol adalah krisis identitas. Di tengah kemudahan membangun persona digital, individu sering kali terjebak dalam upaya menciptakan citra ideal yang diinginkan orang lain, bukan yang merepresentasikan jati dirinya. Disonansi antara diri yang nyata dan diri yang diproyeksikan melalui media sosial ini memicu kegelisahan mendalam. Akibatnya, individu mengalami keterasingan dari dirinya sendiri, karena apa yang ditampilkan tidak lagi autentik.<sup>25</sup> Kegelisahan ini diperparah oleh ketergantungan terhadap validasi sosial dalam bentuk likes, komentar, dan pengakuan virtual. Hubungan antarmanusia menjadi dangkal dan berbasis performa, menggeser esensi hubungan yang sejatinya bersifat mendalam dan autentik.<sup>26</sup>

Fenomena lain yang memperparah kegelisahan eksistensial di era digital adalah *Fear of Missing Out* (FOMO). Rasa takut tertinggal dari pengalaman orang lain mendorong individu untuk terus-menerus memantau kehidupan sosial daring, sehingga menimbulkan stres, kelelahan mental, dan ketidakmampuan menikmati kehidupan nyata. FOMO mendorong manusia untuk hidup dalam ketidakpuasan konstan, merasa selalu kurang, dan terus mengejar sesuatu yang tak pernah benar-benar bisa diraih.<sup>27</sup> Akibat dari semua itu adalah timbulnya perasaan kosong yang dalam, yang dalam tradisi eksistensial klasik merupakan tanda bahwa individu kehilangan makna fundamental dalam hidupnya. Arus informasi yang deras dan budaya konsumtif di dunia digital semakin memperparah situasi ini. Kehidupan yang serba instan dan dangkal mendorong manusia untuk terus bergerak tanpa sempat melakukan refleksi diri yang mendalam, serta kehilangan orientasi hidup jangka panjang. Akibatnya, banyak

---

<sup>25</sup> Amy L. Gonzales dan Jeffrey T. Hancock, "Mirror, Mirror on My Facebook Wall: Effects of Exposure to Facebook on Self-Esteem," *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 14, no. 1–2 (Januari 2011): 79–83, <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0411>.

<sup>26</sup> Chiungjung Huang, "Time Spent on Social Network Sites and Psychological Well-Being: A Meta-Analysis," *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking* 20, no. 6 (Juni 2017): 346–54, <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0758>.

<sup>27</sup> Andrew K. Przybylski dkk., "Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out," *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (1 Juli 2013): 1841–48, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.

individu mengalami perasaan kekosongan eksistensial yang kronis, terputus dari makna sejati kehidupan dan tujuan yang transenden.<sup>28</sup>

Jika dibandingkan dengan kegelisahan eksistensial di masa lalu, ada pergeseran penting yang perlu dicatat. Pemikir eksistensial seperti Søren Kierkegaard dan Jean-Paul Sartre memandang kegelisahan sebagai akibat dari kesadaran manusia atas kebebasan dan kematian. Kegelisahan mendorong pencarian makna yang mendalam, refleksi tentang eksistensi, dan hubungan autentik dengan nilai-nilai yang transenden. Namun dalam era digital, kegelisahan eksistensial tidak lagi banyak mendorong refleksi mendalam, melainkan berujung pada kompensasi-kompensasi superficial seperti pencitraan diri, konsumsi hiburan, dan pencapaian popularitas semu. Kegelisahan tidak lagi menjadi pendorong pencarian spiritual atau filsafat hidup, melainkan menjadi ladang subur bagi nihilisme dan kekosongan batin.<sup>29</sup>

Dampak dari kegelisahan eksistensial ini tidak bisa dipandang sebelah mata. Studi empiris menunjukkan bahwa tingkat depresi, kecemasan, dan gangguan stres meningkat tajam di kalangan generasi muda yang sangat terpapar dunia digital. Ketidakmampuan untuk menemukan makna dan tujuan dalam hidup menyebabkan banyak individu merasa hampa, kehilangan arah, dan mengalami kesulitan membangun relasi yang bermakna. Spiritualitas sebagai dimensi terdalam dari eksistensi manusia mengalami erosi; refleksi, kontemplasi, dan pencarian hubungan dengan Yang Mutlak menjadi terpinggirkan oleh hiruk-pikuk dunia maya.

Konteks ini menegaskan urgensi konsep itmi'nan sebagaimana dikembangkan oleh Mulla Sadra. Itmi'nan, dipahami sebagai ketenangan jiwa yang berakar pada kesempurnaan eksistensial dan keterhubungan ontologis dengan realitas ilahi, menawarkan alternatif solutif terhadap fenomena kegelisahan yang ditimbulkan oleh dunia digital. Konsep ini menekankan bahwa kedamaian autentik tidak diperoleh melalui validasi sosial ataupun prestise material, melainkan melalui perjalanan ruhani menuju realitas absolut. Oleh karena itu, pendalaman atas falsafah itmi'nan menjadi landasan penting dalam membangun ketahanan eksistensial di tengah derasnya arus distraksi dan keterasingan digital kontemporer.

### **Relevansi Konsep *Itmi'nan* terhadap Kegelisahan Eksistensial Digital**

Pada pemaparan peneliti di atas, cukup untuk menjadi referensi bagi semua umat muslim. Bahwa bulan suci Ramadhan adalah momentum untuk meningkatkan kualitas

---

<sup>28</sup> Kevin Aho, "Contexts of Suffering: A Heideggerian Approach to Psychopathology - 9781786611871," 2020, [https://rowman.com/ISBN/9781786611871/Contexts-of-Suffering-A-Heideggerian-Approach-to-Psychopathology?utm\\_source=chatgpt.com](https://rowman.com/ISBN/9781786611871/Contexts-of-Suffering-A-Heideggerian-Approach-to-Psychopathology?utm_source=chatgpt.com).

<sup>29</sup> Alberto Romele, "Digital Hermeneutics: Philosophical Investigations in New Media and Technologies," Routledge & CRC Press, 2021, <https://www.routledge.com/Digital-Hermeneutics-Philosophical-Investigations-in-New-Media-and-Technologies/Romele/p/book/9781032088174>.

ketaqwaan kita terhadap kehadiran Allah SWT. Dengan masyarakat memahami ajaran-ajaran Islam, diharapkan akan mampu memilah secara cermat mana itu norma dan sejarah.<sup>30</sup> Selain itu pula dibutuhkan tingkat literasi agama khususnya seputar ibadah di bulan Ramadhan. Semakin banyak literasi agama semakin baik pula tingkat pemahaman keagamaan seseorang. Disamping itu pula diperlukan persepsi terhadap budaya/tradisi lokal. Masyarakat haruslah senantiasa mampu menilai dan memahami praktek-praktek tradisi lokal yang berkembang di wilayah masing-masing. Dan yang terakhir peran media juga menyumbang sumbangsih yang cukup tinggi dalam pemahaman ajaran-ajaran Islam. Analisis konten media Islam haruslah juga turut berupaya untuk menampilkan konten-konten Islami yang selaras dengan ajaran Islam. Tidak hanya berfokus pada ketenaran/keviralan belaka.

Dalam menghadapi kegelisahan eksistensial yang mengemuka di era digital, konsep itmi'nan yang digagas oleh Mulla Sadra menawarkan alternatif solutif yang relevan dan mendalam. Mulla Sadra memandang jiwa manusia sebagai entitas yang dinamis, bergerak dari tingkatan eksistensi yang rendah menuju kesempurnaan eksistensial. Dalam kerangka ini, itmi'nan bukanlah sekadar keadaan psikologis sementara, melainkan kondisi ontologis yang menunjukkan bahwa jiwa telah menemukan kepenuhan dalam hubungannya dengan realitas mutlak, yakni Tuhan.<sup>31</sup>

Menurut Mulla Sadra, kegelisahan adalah akibat dari ketidakstabilan eksistensial jiwa yang belum mencapai realitas hakikinya. Dalam dunia digital, ketidakstabilan ini diperparah oleh keterikatan terhadap citra-citra maya, validasi eksternal, dan pencarian makna semu. Oleh karena itu, pencapaian itmi'nan menjadi semakin penting. Jiwa yang tenang adalah jiwa yang telah menyingkap realitas dirinya sendiri, menyadari keberadaannya sebagai emanasi dari wujud mutlak, dan mengarahkan eksistensinya untuk bersatu dengan sumber segala wujud.<sup>32</sup>

Perjalanan menuju itmi'nan, sebagaimana dijelaskan oleh Mulla Sadra, tidak terjadi secara otomatis. Ia merupakan hasil dari tahapan penyucian jiwa, kontemplasi mendalam, dan penyadaran eksistensial. Dalam proses ini, manusia perlu melepaskan diri dari ilusi dunia material dan berbagai bentuk kelekatan pada citra duniawi. Transformasi ini sangat kontras dengan kondisi dunia digital saat ini yang justru memperkuat keterikatan terhadap dunia luar dan memperlemah refleksi batiniah. Dalam perspektif epistemologi Sadrian, pengetahuan hakiki tidak dicapai melalui akumulasi informasi semata, tetapi melalui penyatuan intelek

---

<sup>30</sup> Devi, *Toleransi beragama*.

<sup>31</sup> Seyyed Hossein Nasr, *The Garden of Truth: The Vision and Promise of Sufism, Islam's Mystical Tradition* (New York: HarperOne, 2007), <http://archive.org/details/gardenoftruthvis0000nasr>.

<sup>32</sup> Fazlur Rahman, "The Philosophy Of Mulla Sadra (Sadr al-Din al-Shirazi)," 1975.

dengan realitas wujud melalui intuisi eksistensial.<sup>33</sup> Hal ini menunjukkan bahwa hanya melalui pengalaman batiniah dan pencerahan ruhani, ketenangan sejati dapat diraih.

Konsep itmi'nan juga mengajarkan bahwa ketenangan sejati diperoleh bukan melalui pelarian dari realitas atau penciptaan dunia alternatif dalam ruang maya, melainkan melalui penerimaan eksistensial yang mendalam terhadap hakikat diri sebagai makhluk yang bergantung kepada Tuhan. Dengan kata lain, ketenangan tidak ditemukan dalam banyaknya pengikut di media sosial atau dalam konsumsi hiburan tanpa batas, melainkan dalam pengenalan diri yang sejati, yakni diri yang terhubung dengan sumber wujudnya. Jiwa yang telah mencapai kondisi ini berada dalam keadaan stabil antara aspek material dan spiritual dirinya, suatu keseimbangan yang juga menjadi fokus dalam pandangan Mulla Sadra tentang hubungan tubuh dan jiwa sebagai kesatuan substansial yang terus-menerus berubah menuju kesempurnaan.<sup>34</sup>

Dimensi etis dari itmi'nan juga tidak bisa diabaikan. Jiwa yang telah mencapai ketenangan tidak lagi digerakkan oleh dorongan nafsu, ambisi kosong, atau kecemasan sosial. Sebaliknya, ia hidup dalam kebaikan, keadilan, dan kasih sayang yang mengalir dari kesadarannya akan keterhubungan eksistensial dengan semua makhluk. Ini memberikan model baru dalam menghadapi dunia digital: bukan dengan mengasingkan diri sepenuhnya, tetapi dengan menggunakan teknologi secara bijak, berlandaskan pada prinsip-prinsip transendental yang menjaga keutuhan jiwa.<sup>35</sup>

Relevansi konsep itmi'nan dalam konteks digital dapat diperluas pada berbagai praktik kontemporer, seperti mindfulness, slow living, dan digital minimalism, yang pada intinya berusaha mengembalikan manusia pada kesadaran utuh atas eksistensinya. Namun, pendekatan Mulla Sadra jauh lebih mendalam karena tidak berhenti pada aspek psikologis, melainkan menuntun manusia kepada penyatuan ontologis dengan Tuhan. Dengan demikian, mengadopsi prinsip-prinsip itmi'nan dalam kehidupan digital modern dapat menjadi kunci untuk mengatasi krisis makna, kecemasan, dan keterasingan yang menjadi ciri khas zaman

---

<sup>33</sup> Ibrahim Kalin, "Knowledge in Later Islamic Philosophy: Mulla Sadra on Existence, Intellect, and Intuition," *Choice Reviews Online* 48, no. 12 (1 Agustus 2011): 48-6823-48-6823, <https://doi.org/10.5860/CHOICE.48-6823>.

<sup>34</sup> Sajjad Rizvi, "Mulla Sadra and Metaphysics: Modulation of Being," Sajjad H. Rizvi, London: Routledge, 2009, ISBN 978-0-415-49073-3, 240pp. | Iranian Studies | Cambridge Core," 2009, <https://www.cambridge.org/core/journals/iranian-studies/article/abs/mulla-sadra-and-metaphysics-modulation-of-being-sajjad-h-rizvi-london-routledge-2009-isbn-9780415490733-240pp/B8B735C90FD773A3CE5E815ABE1C8677>.

<sup>35</sup> Behrouz Asadi dan Mohammad Karami, "Elucidating the Philosophical Foundations of the Wisdom of 'Tongue under Control' with an Emphasis on Allameh Javadi Amoli's View," *تاریخ فلسفه اسلامی* ۳, no. 9 (Mei 2024), <https://doi.org/10.22034/hpi.2024.446979.1064>.

ini.<sup>36</sup> Mulla Sadra menunjukkan bahwa eksistensi manusia tidak statis; ia adalah perjalanan. Dalam dunia yang bergerak cepat dan sering kali kehilangan orientasi, konsep perjalanan ruhani menuju itmi'nan menjadi penting untuk mengembalikan manusia pada jalur pencarian makna hakiki. Oleh karena itu, dalam menghadapi kegelisahan eksistensial zaman digital, konsep itmi'nan tidak hanya menawarkan ketenangan, tetapi juga mengembalikan manusia pada hakikat keberadaannya yang sejati.<sup>37</sup>

## **KESIMPULAN**

Konsep itmi'nan dalam filsafat Mulla Sadra tidak dapat dipahami secara sempit sebagai ketenangan psikologis, melainkan sebagai kondisi ontologis jiwa yang telah mencapai kesempurnaan eksistensial melalui kesadaran ilahiah. Dalam konteks zaman digital, kegelisahan eksistensial yang dialami manusia yang ditandai oleh krisis makna, pencitraan diri di media sosial, dan ketergantungan terhadap validasi eksternal mencerminkan keterputusan manusia dari akar ontologisnya. Konsep harakah jawhariyyah yang digagas Sadra menjelaskan bahwa jiwa manusia harus terus bergerak menuju wujud absolut sebagai bentuk pemulihan terhadap keterasingan tersebut. Dzikir, dalam kerangka filsafat transendental, bukan sekadar ritual verbal, tetapi merupakan sarana eksistensial untuk menata ulang relasi jiwa dengan Tuhan.

Oleh karena itu, itmi'nan dapat dilihat sebagai jawaban filosofis dan spiritual atas keresahan kontemporer, sekaligus menjadi jembatan antara tradisi metafisika Islam dan tantangan eksistensial manusia modern. Temuan ini memperkaya diskursus spiritualitas Islam dalam ranah filsafat eksistensial dan membuka peluang pengembangan terapi ruhani berbasis filsafat Sadrian. Penelitian ini masih bersifat teoritis dan konseptual, sehingga membuka ruang bagi studi lanjutan yang lebih aplikatif. Penelitian ke depan disarankan untuk menguji efektivitas nilai-nilai itmi'nan dalam praktik spiritual kontemporer, seperti integrasinya dalam pendekatan psikoterapi Islam, pendidikan karakter digital, atau manajemen stres berbasis spiritualitas. Kajian komparatif dengan pemikir eksistensial modern seperti Viktor Frankl atau Kierkegaard juga dapat dilakukan guna memperdalam kontribusi filsafat Islam terhadap problematika spiritual di era digital.

Sebagai rekomendasi praktis, nilai-nilai itmi'nan perlu diimplementasikan dalam bentuk modul pendidikan karakter yang menekankan pada kesadaran diri, ketenangan batin, dan refleksi spiritual. Selain itu, pengembangan terapi ruhani berbasis filsafat Sadra dapat

---

<sup>36</sup> Nurushshobah dan Akhmad Aidil Fitra, "Kesehatan Mental Dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer?," *Al-Fabmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 4, no. 1 (8 April 2025): 115–30, <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i1.281>.

<sup>37</sup> YULI UMRO'ATIN Pd M., *PENGANTAR STUDI ISLAM* (Jakad Media Publishing, t.t.).

menjadi alternatif pendekatan penyembuhan batin dalam layanan konseling keislaman. Masyarakat juga perlu diedukasi tentang pentingnya literasi digital spiritual melalui dakwah yang memadukan ajaran filsafat Islam dan realitas digital, agar tercipta generasi yang tidak hanya cakap secara teknologi, tetapi juga matang secara spiritual dan eksistensial.

## REFERENCE

- Abdurrohman, M. Iqbal, dan Muhammad Adip. "Islamic Psychology as a Solution for Students' Mental Health in the Modern Era." *Maklumat: Journal of Da'wah and Islamic Studies* 3, no. 1 (2025): 47–57.
- Aditya, Yonathan, Ihan Martoyo, dan Yulmaida Amir. "Diferensiasi Diri: Berkontribusi Lebih Besar Terhadap Kesehatan Mental dalam Pandemi Dibandingkan Religiositas?" *Jurnal Studi Pemuda* 11, no. 1 (15 Desember 2022): 30–42. <https://doi.org/10.22146/studipemudaugm.74817>.
- Aho, Kevin. "Contexts of Suffering: A Heideggerian Approach to Psychopathology - 9781786611871," 2020. [https://rowman.com/ISBN/9781786611871/Contexts-of-Suffering-A-Heideggerian-Approach-to-Psychopathology?utm\\_source=chatgpt.com](https://rowman.com/ISBN/9781786611871/Contexts-of-Suffering-A-Heideggerian-Approach-to-Psychopathology?utm_source=chatgpt.com).
- Amalia, Milda. "PENDEKATAN PSIKOLOGI DALAM KAJIAN ISLAM." *El-Furqania : Jurnal Ushuluddin dan Ilmu-Ilmu Keislaman* 2, no. 02 (30 September 2016): 209–25. <https://doi.org/10.54625/elfurqania.v2i02.2300>.
- Ar-Ridho, Ahmed Zaranggi, dan Safira Malia Hayati. "Konsep Zikir Sufistik dalam Tafsir Al-Qur'ān Al-Karīm Karya Mullā Ṣadrā." *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy* 2, no. 2 (25 November 2022): 167–82. <https://doi.org/10.28918/jousip.v2i2.6031>.
- Asadi, Behrouz, dan Mohammad Karami. "Elucidating the Philosophical Foundations of the Wisdom of 'Tongue under Control' with an Emphasis on Allameh Javadi Amoli's View." *تاریخ فلسفه اسلامی*, no. 9 (Mei 2024). <https://doi.org/10.22034/hpi.2024.446979.1064>.
- Badan Pusat Statistik, Provinsi Sumatera Selatan. "2024. Afriyanti-Menyelami Kesehatan Mental Generasi Z di Era Digital," 2024. <https://goresanpenawongkito.wordpress.com/2024/10/09/2024-afriyanti-menyelami-kesehatan-mental-generasi-z-di-era-digital/>.
- Cahyani, Septia Tri, dan Ratna Yunita Setiyani Subardjo. "Perbedaan Kecemasan Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Penggunaan Media Sosial Ig & Tiktok." *Jurnal Pendidikan Indonesia* 5, no. 12 (2024). <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&authType=crawler&jrnl=27457141&AN=182396794&h=q%2BI13B9HTgRajwvyV%2BgTIyiHgYksUoLQ74QQZiDKdXpzyCEoW5d8st0oOx%2BmLTbG8A2GHtQAvOOzHl0qg4M8ZA%3D%3D&crl=c>.
- Data, GoodStats. "Pengaruh TikTok terhadap Kesehatan Mental Remaja." *GoodStats Data*, 2025. <https://data.goodstats.id/statistic/pengaruh-tiktok-terhadap-kesehatan-mental-remaja-0RVC0>.
- "Download Tafsir Fii Zilalil Qur'an Babahasa Indonesia (Edisi Lengkap) PDF," 1 Desember 2018. <https://www.alishlah.com/2018/12/download-tafsir-fi-zilalil-quran-bahasa.html>.
- Fitrialis, Roza, Tika Rahmadani, Nayla Riska Vania, Nashwa Putri Nabila, Nur Fitriana, dan Dea Elsani. "Dampak Negatif Media Sosial Terhadap Remaja." *Jurnal Akuntansi, Bisnis*

- Dan Ekonomi Indonesia (JABEI) 3, no. 2 (31 Agustus 2024): 30–34. <https://doi.org/10.30630/jabei.v3i2.237>.
- Gonzales, Amy L., dan Jeffrey T. Hancock. “Mirror, Mirror on My Facebook Wall: Effects of Exposure to Facebook on Self-Esteem.” *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 14, no. 1–2 (Januari 2011): 79–83. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0411>.
- Huang, Chiungjung. “Time Spent on Social Network Sites and Psychological Well-Being: A Meta-Analysis.” *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking* 20, no. 6 (Juni 2017): 346–54. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0758>.
- Ibnumalik, Imam, dan Ali Bowo Tjahjono. “Konsep Teosofi Transendental Mulla Sadra dan Implikasinya dalam Praktik Pendidikan Tauhid,” 2022.
- Kalin, Ibrahim. “Knowledge in Later Islamic Philosophy: Mulla Sadra on Existence, Intellect, and Intuition.” *Choice Reviews Online* 48, no. 12 (1 Agustus 2011): 48-6823-48–6823. <https://doi.org/10.5860/CHOICE.48-6823>.
- Kemeskes, RI. “Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa.” kemeskes RI, 12 Oktober 2023. <https://kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa>.
- Khair, Nurul. “Konsep Humanisme Spiritual Dalam Filsafat Mulla Sadra.” *Kalimah: Jurnal Studi Agama Dan Pemikiran Islam* 18, no. 1 (30 Maret 2020): 51–64. <https://doi.org/10.21111/klm.v18i1.4009>.
- Mardiana, Puja, Natsar Tasywilurrahman, Wulan Nur Alifah, Ahmad Fauzi Ramdani, dan Virni Nur Pratami. “INTEGRASI PENDEKATAN PSIKOTERAPI DALAM DAKWAH ISLAM MELALUI STUDI KASUS METODE DAKWAH TERAPEUTIK USTADZ ADI HIDAYAT.” *Busyro: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi Islam* 5, no. 2 (14 Agustus 2024): 27–39. <https://doi.org/10.55352/kpi.v5i1.992>.
- Nasr, Seyyed Hossein. *Al-Hikmah Al-Muta’aliyah Mulla Sadra: Sebuah Terobosan dalam Filsafat Islam*. Sadra Press, 2017.
- . *The Garden of Truth: The Vision and Promise of Sufism, Islam’s Mystical Tradition*. New York: HarperOne, 2007. <http://archive.org/details/gardenoftruthvis0000nasr>.
- Nurkhalis, Nurkhalis. “Pemikiran Filsafat Islam Mulla Sadra.” *Substantia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin* 13, no. 2 (11 Oktober 2011): 179–96. <https://doi.org/10.22373/substantia.v13i2.4822>.
- Nurlela, Andi, Atma Ras, dan Musrayani Usman. “DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP PEMBENTUKAN IDENTITAS SOSIAL ANAK DI ERA DIGITAL: SEBUAH TINJAUAN SOSIOLOGIS DI KOTA MAKASSAR.” *Jurnal Neo Societal* 9, no. 4 (25 Oktober 2024): 185–94.
- Nurusshobah, dan Akhmad Aidil Fitra. “Kesehatan Mental Dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur’an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer?” *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir* 4, no. 1 (8 April 2025): 115–30. <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i1.281>.
- Pd, YULI UMRO’ATIN, M. PENGANTAR STUDI ISLAM. Jakad Media Publishing, t.t.
- Przybylski, Andrew K., Kou Murayama, Cody R. DeHaan, dan Valerie Gladwell. “Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out.” *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (1 Juli 2013): 1841–48.

- <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.
- “Qur'an Kemenag.” Diakses 30 April 2025. <https://quran.kemenag.go.id/>.
- Rahman, Fazlur. “The Philosophy Of Mulla Sadra (Sadr al-Din al-Shirazi),” 1975.
- Ridha, Abdul Aziz. “Nilai Pendidikan Pada Q.S. Ar-Ra'ad Ayat 28 Dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Moral Dan Spritual.” *Edudikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 9, no. 2 (30 Juni 2024): 65–70. <https://doi.org/10.32585/edudikara.v9i2.363>.
- . “Nilai Pendidikan Pada Q.S. Ar-Ra'ad Ayat 28 Dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Moral Dan Spritual.” *Edudikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 9, no. 2 (30 Juni 2024): 65–70. <https://doi.org/10.32585/edudikara.v9i2.363>.
- Rizvi, Sajjad. “Mulla Sadra and Metaphysics: Modulation of Being, Sajjad H. Rizvi, London: Routledge, 2009, ISBN 978-0-415-49073-3, 240pp. | Iranian Studies | Cambridge Core,” 2009. <https://www.cambridge.org/core/journals/iranian-studies/article/abs/mulla-sadra-and-metaphysics-modulation-of-being-sajjad-h-rizvi-london-routledge-2009-isbn-9780415490733-240pp/B8B735C90FD773A3CE5E815ABE1C8677>.
- Rohman, Abdul. “overthinking dan cara mengatasinya (perspektif Al-Qur'an kajian tafsir Maudhu'i).” Other, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2024. [https://doi.org/10/8\\_BAB%20V.pdf](https://doi.org/10/8_BAB%20V.pdf).
- Romele, Alberto. “Digital Hermeneutics: Philosophical Investigations in New Media and Technologies.” Routledge & CRC Press, 2021. <https://www.routledge.com/Digital-Hermeneutics-Philosophical-Investigations-in-New-Media-and-Technologies/Romele/p/book/9781032088174>.
- Sari, Osi Kusuma, Neila Ramdhani, dan Subandi Subandi. “Kesehatan Mental di Era Digital: Peluang Pengembangan Layanan Profesional Psikolog.” *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan* 30, no. 4 (2020): 337–48.
- Social, We Are. “Digital 2024.” *We Are Social Indonesia* (blog), 31 Januari 2024. <https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital-2024/>.
- Warno, Nano, dan Nurul Ayn. “Insan Ilahiyah dalam perspektif Filsafat Transendental Mulla Sadra.” *Emanasi: Jurnal Ilmu Keislaman dan Sosial* 4, no. 1 (1 April 2021). <https://adpiks.or.id/ojs/index.php/emanasi/article/view/41>.
- Wijaya, Faustin Venus, Febbi Afrelia Gobai, Ariell Goldina Suciawan, Mel Biondy, dan Elia Ardyan. “Kelelahan Digital Di Era Media Sosial: Studi Tentang Kelebihan Informasi, Kecemasan, Dan Fear Of Missing Out (FOMO).” *Jurnal Online Manajemen ELPEI* 5, no. 1 (7 Februari 2025): 1271–85. <https://doi.org/10.58191/jomel.v5i1.344>.