

PEMBENTUKAN KEPERIBADIAN MUSLIM PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM : ANALISIS PEMIKIRAN MALIK BADRI

Muhammad Rusydi Nur Ramadhan¹, Muh. Nur Musbir², Nur Hidayah³, Nurhapidah Arsyad⁴,
Suryani⁵

^{1,2,3,4,5}Institut Agama Islam Negeri Bone

muhammadrusdi136@gmail.com¹, muhnurmusbirwtp@gmail.com²,
nurhidayahbelajar18@gmail.com³, nurhapidaharsyad77@gmail.com⁴,
suryanisafwa@gmail.com⁵

Abstract

*This study aims to examine in depth how Malik Badri's concept of contemplation (*tafakur*) can serve as a corrective to the secular nature of Stoicism regarding the understanding of inner peace and mental health. The research employs a literature review methodology. The findings indicate that Stoic values share common ground with Quranic teachings concerning self-control, patience, and acceptance of destiny. However, while Stoicism is rational and secular, the Quran introduces spiritual and transcendental dimensions that affirm the human relationship with Allah SWT.*

Keywords: Muslim Personality Formation, Islamic Psychology, Malik Badri, *Tafakur*, Psychospiritual.

Abstrak

Penelitian ini berupaya menelaah secara mendalam bagaimana kontemplasi (tafakur) Malik Badri dapat berfungsi sebagai koreksi terhadap sekulerisme Stoikisme dalam memahami ketenangan jiwa dan kesehatan mental. Penelitian menggunakan metode study literature review (library research). Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai Stoikisme memiliki titik temu dengan ajaran al-Qur'an dalam hal pengendalian diri, kesabaran, dan penerimaan terhadap takdir. Namun, Stoikisme bersifat rasional dan sekuler, sedangkan al-Qur'an menambahkan dimensi spiritual dan transendental yang menegaskan hubungan manusia dengan Allah SWT.

Kata Kunci: Pembentukan Kepribadian Muslim, Psikologi Islam, Malik Badri, Tafakur, Psikospiritual.

A. PENDAHULUAN

Fenomena meningkatnya isu kesehatan mental di era modern menjadi tantangan baru bagi kajian keislaman, khususnya dalam menemukan pendekatan spiritual yang relevan. Salah satu pendekatan yang menarik untuk dikaji ialah perbandingan antara prinsip Stoikisme yang

menekankan pengendalian diri dan rasionalitas, dengan nilai-nilai spiritual dalam Al-Qur'an (Ramadhan, 2025).

Stoikisme, sebagai salah satu aliran filsafat Yunani kuno, dapat dipandang sebagai tawaran praktis untuk mengatasi masalah kesehatan mental. Ajaran ini menitikberatkan pada upaya mencapai ketenangan batin melalui rasionalitas dan pengendalian diri. Prinsip-prinsip utama Stoikisme meliputi *apatheia* (pengendalian emosi agar terhindar dari amarah, kecemasan, dan ketakutan), dikotomi kendali (pembeda antara apa yang dapat dikendalikan dan di luar kendali), *amor fati* (mencintai takdir), serta *memento mori* (kesadaran akan kematian). Keseluruhan nilai tersebut memberikan kerangka berpikir rasional dalam menyikapi tekanan hidup (Manampiring, 2018).

Konsep kontemplasi (*tafakur*) Malik Badri hadir sebagai pendekatan psikospiritual Qur'ani yang mengintegrasikan rasionalitas dan spiritualitas. Melalui tahapan *tafakkur* yang terdiri atas *sensory perception*, *appreciation*, *awe-inspiring contemplation*, dan *spiritual cognition* menjadi bentuk integrasi antara rasionalitas dan spiritualitas yang melahirkan kedamaian batin. Dengan demikian, konsep *tafakkur* Malik Badri tidak hanya memperkaya pandangan Stoikisme, tetapi juga menghadirkan alternatif psikospiritual Qur'ani yang mampu menjawab krisis kesehatan mental (Ramadhan, 2025).

B. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif. Menurut Nugrahani (2014) di dalam penelitian kualitatif, peneliti lebih memfokuskan mengenai catatan deskripsi yang terperinci, mendalam, lengkap, dan menggambarkan kondisi yang sebenarnya terjadi sebagai sarana pendukung penyajian data.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi dokumen, yaitu mengenai studi dokumen atau teks yang merupakan kajian yang menitik beratkan pada analisis atau interpretasi bahan tertulis berdasarkan konteksnya. Menurut Zed (dalam Aminudin, dkk., 2024) studi pustaka atau studi dokumen dapat diartikan sebagai serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data dan pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis *literature review*, yaitu seluruh hasil penelitian terdahulu dikumpulkan dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti kemudian dievaluasi dan disintesis guna memperkuat dasar teoretis penelitian, mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan dalam penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, dan membantu

peneliti dalam mengembangkan kerangka konseptual atau hipotesis penelitian. Literatur review adalah suatu pendekatan sistematis, jelas, dan dapat direplikasi untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis karya-karya penelitian dan pemikiran yang telah dihasilkan oleh peneliti dan praktisi. Menurut (Ramdhani dkk., 2014) menjelaskan empat tahapan dalam membuat literatur review, yaitu :

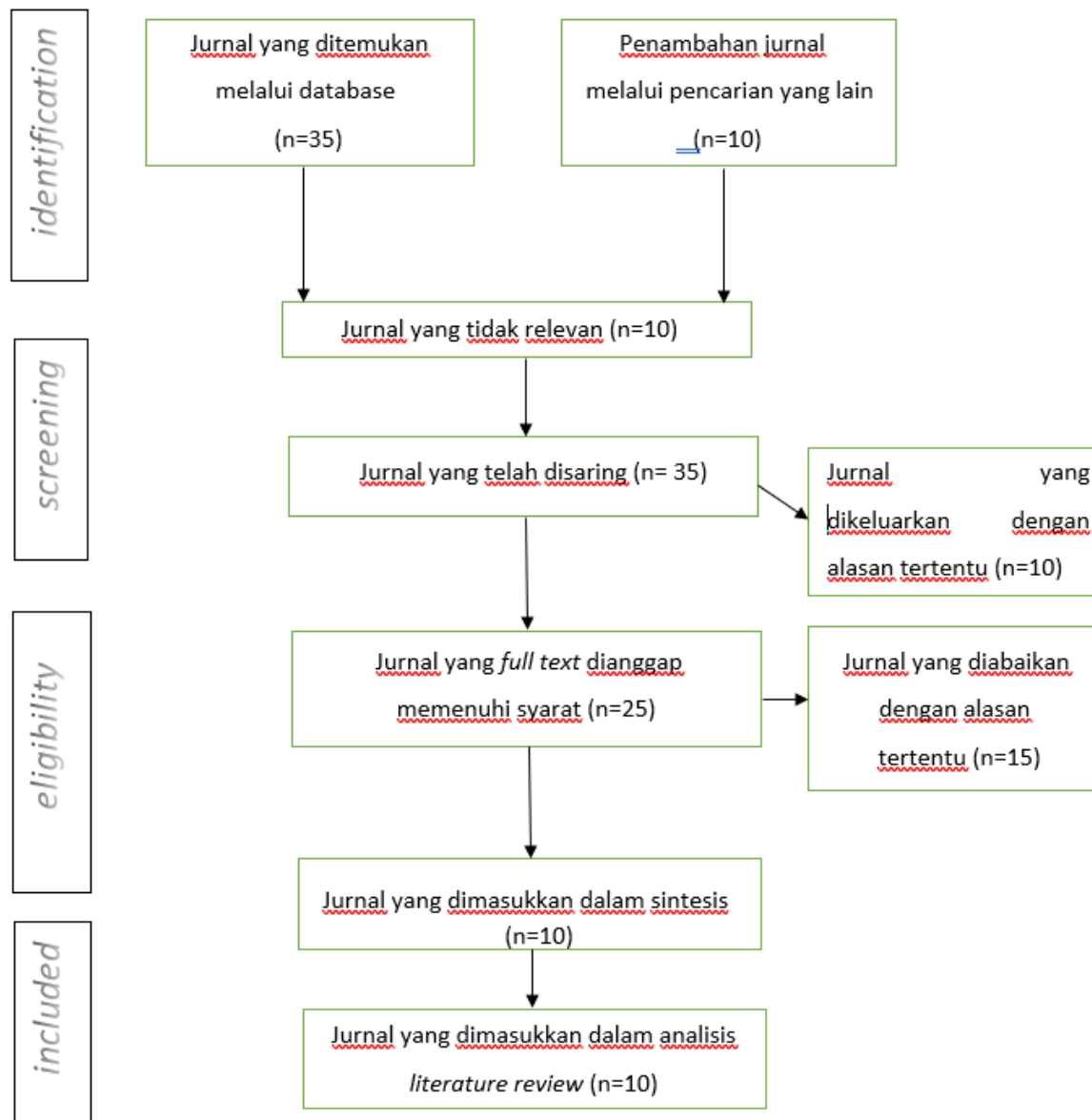
1. Memilih topik yang akan direview
2. Melacak dan memilih artikel yang cocok/relevan
3. Melakukan analisis dan sintesis literatur dan
4. Mengorganisasi penulisan review.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan yaitu dengan menggunakan tahapan diagram PRISMA yang terdapat beberapa kriteria dalam pengambilan sampel berupa jurnal atau artikel. Adapun penentuan kriteria hasil penelitian yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah :

1. Artikel yang dipublikasikan dalam jurnal yang telah dipublikasi
2. Artikel dipublikasikan di jurnal terindeks google scholar, ScienceDirect, dan Scopus
3. Artikel dibatasi dalam rentang tahun 2014-2025
4. Kata kunci dalam pencarian artikel adalah Malik Badri, psikologi Islam, Stoikisme, kesehatan mental, dan analisis pemikiran filsuf

Berdasarkan kriteria tersebut, peneliti melakukan skrining pengumpulan hasil penelitian terdahulu dan ditemukan 10 artikel dari 45 Artikel yang telah dikumpulkan dan dapat dilihat pada gambar 1.

Diagram PRISMA



Gambar 1

Sumber data primer terdiri atas ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan mental serta literatur utama mengenai prinsip-prinsip Stoikisme, serta pemikiran Malik Badri melalui karya-karya utamanya seperti *The Dilemma of Muslim Psychologists* dan *Contemplation : An Islamic Psychospiritual Study*. Sedangkan data sekunder diperoleh dari buku, jurnal, artikel ilmiah, dan penelitian sebelumnya. Analisis dilakukan dengan pendekatan tafsir tematik (maudhu'i) yang berkaitan dengan kesehatan mental dan menelusuri relevansinya terhadap konsep kontemplasi (tafakur) Malik Badri dalam mengoreksi pandangan sekuler Stoikisme serta menawarkan pendekatan psikospiritual.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada awalnya, psikologi adalah bagian filsafat. Lebih awal lagi, psikologi adalah bagian dari agama. Bahkan agama memiliki peran yang sangat krusial dalam menjaga kesehatan mental manusia. Namun, pada perkembangannya, khususnya ketika psikoanalisa dan behaviorisme menjadi aliran terbesar psikologi, asumsi-asumsi yang ditegakkan bukan lagi bersumber pada filsafat dan agama, tetapi justru merupakan sains modern sehingga psikologi berpindah dari kelompok ilmu ruhaniah yang disebut *Geisteswissenschaft*, menjadi ilmu alam yang disebut *Naturwissenschaft*. Sebagai bagian dari ilmu alam, penjelasan psikologi selalu naturalis (Azisi, 2020).

Dengan ini disimpulkan, bahwa psikologi modern, dalam hal ini aliran psikoanalisa dan behaviorisme, berlandaskan filosofis sains modern yang memiliki paradigma positivistik, materialistik, mekanistik, sekular, bahkan ateis. Dan hal tersebut tentunya sangat bertentangan dengan nilai-nilai dalam agama dan keyakinan (Bastaman, 2015).

Malik Badri sebagai tokoh sentral dalam psikologi Islam, baik melalui karya-karya tulisnya yang bersifat sistematis dan visioner maupun melalui perannya dalam membangun berbagai institusi di bidang tersebut. Karya-karyanya secara konsisten menegaskan bahwa psikologi semestinya membahas aspek ruh dan spiritualitas manusia, alih-alih memandang pikiran semata-mata sebagai mesin yang sekadar merespons stimulus (Badri, 2021).

Badri (2021) membaginya menjadi 2 hal, yaitu :

a. Kontribusi Inti

Psikologi Islam gagasan Badri tampaknya memiliki dua tujuan yang saling berkaitan, yaitu mengkritik psikologi yang telah mengarah ke aliran sekuler dan mengembangkan terapi yang efektif secara psikologis namun tetap berlandaskan prinsip-prinsip Islam. Ia merumuskan gagasan Islamisasi secara eksplisit sebagai sebuah proyek yang mencakup aspek "mengapa, apa, bagaimana, dan siapa"; hal ini menunjukkan adanya upaya sistematis untuk merekonstruksi disiplin ilmu tersebut, alih-alih sekadar menambahkan muatan keagamaan pada terapi yang sudah ada.

Jaringan intelektualnya juga memegang peranan penting. Badri (2021) menuturkan adanya diskusi panjang dengan Ismail al-Faruqi mengenai Islamisasi dan masa depan psikologi Islam, serta mengakui peran al-Faruqi dalam mengusulkan pembentukan cabang psikologi di dalam organisasi *Association of Muslim Social Scientists* (Asosiasi Ilmuwan Sosial Muslim) di Amerika Utara.

b. Model Terapeutik

Makalah klinis Badri menunjukkan bahwa versi psikologi Islam yang ia kembangkan tidak sekadar bersifat teoretis. Dalam metode "desensitisasi sistematis kognitif" miliknya, ia memodifikasi teknik desensitisasi Wolpe dengan meminta pasien melisankan adegan-adegan yang dibayangkan, memperluas cakupan adegan tersebut secara horizontal ke arah kecemasan terkait, serta berhenti berbicara saat rasa cemas memuncak. Ia menggambarkan hal ini sebagai langkah awal transisi dari terapi perilaku klasik menuju terapi kognitif (Inayatusufi, 2020).

Ciri khas kedua adalah integrasi eksplisit antara terapi spiritual Islam dengan metode perilaku dan kognitif. Ia berpendapat bahwa kombinasi ini sangat relevan untuk menangani pasien Muslim. Laporan kasusnya mengenai reaksi obsesif-kompulsif terhadap bau juga menerapkan pola serupa. Penanganan dimulai dengan restrukturisasi kognitif serta pendekatan *mindfulness* dan penerimaan (*acceptance*) yang berorientasi spiritual; kemudian digunakan teknik inhibisi timbal balik secara bertahap—alih-alih paparan penuh yang dilakukan secara mendadak—yang menghasilkan perbaikan signifikan sejak sesi pertama dan memungkinkan pasien kembali bekerja setelah empat sesi tanpa adanya laporan kekambuhan dalam kasus tersebut (Badri, 2014).

Dari pemaparan Skinner, behaviorisme menyatakan bahwa kepercayaan terhadap agama dan ritual ibadah yang dilakukan penganut agama timbul karena adanya reinforcement negatif dan positif. Perilaku itu tak berbeda layaknya burung dara kelaparan yang secara terus menerus mengulangi gerakan khusus dalam sebuah kotak yang disebut Skinner box. Maka, dengan pendekatan behaviorisme yang lebih menekankan kepada stimulus-respon seseorang, Malik Badri mengidentifikasi bahwa referensi yang dijadikan basis utama teori reinforcement yang digunakan behaviorisme adalah hedonisme. Hedonisme adalah suatu pandangan yang menyatakan bahwa orientasi manusia adalah mencari kesenangan hidup dan menjauhi dari hal-hal yang tidak disenanginya (Nisa, 2017).

Ini berarti bahwa proses kondisioning yang menekankan kepada stimulus-respon atau reinforcement sudah ada semenjak awal sejarah manusia dengan sifat hedonisnya. Selain itu, para pengusung behaviorisme dengan teori classical conditioning maupun yang lebih mutakhir adalah operant conditioning, juga patut diapresiasi atas sumbangsih terhadap penelitian laboratorium terkait dengan tingkah laku manusia. Namun, bagaimanapun capaian mereka dalam hal ini, dalam kitab suci agama Islam, Al-Qur'an, yang jauh telah ada sebelum para

psikolog tersebut lahir sudah menerangkan tentang upaya conditioning yang digunakan dalam melatih hewan-hewan buas untuk berburu (Q.S. Al- Maidah : 4).

Maka, penulis menyunting kritikan Malik Badri terhadap behaviorisme dan menyimpulkan bahwa teori-teori dalam aliran ini merupakan suatu hal yang sudah lama dan bukan merupakan hal yang baru. Selain itu, behaviorisme yang menekankan pada stimulus-respon dalam mengamati tingkah laku manusia, bersifat terlalu sempit dan terbatas. Malik Badri mengatakan, bahwa beberapa ahli psikologi Barat juga menganggap bahwa aliran behaviorisme terlalu menyederhanakan tingkah laku manusia yang kompleks dengan menggunakan beberapa definisi dan proses-proses yang tidak jelas ujungnya (Samad, 2015).

Pandangan ini diambil Freud dari filosof Taide yang menyebut adanya proses imitasi sehingga anak melihat ayahnya sebagai Tuhannya. Imitasi ini yang oleh Freud disebut sebagai —fenomena primitive, yang pada mulanya dibandingkan dengan —hipnotisme, dan kemudian dihubungkan dengan beberapa —mata rantai seksual yang tidak jelas (Badri dalam Arroisi, dkk., 2021). Dapat disimpulkan bahwa pandangan yang disampaikan Freud tentang perkembangan kehidupan beragama merupakan pandangan yang ateis dan jauh dari nilai-nilai keimanan dalam Islam.

Kendati demikian, Stoikisme tetap berakar pada filsafat Barat yang bersifat sekuler sehingga terbatas dalam menyentuh dimensi spiritual. Dalam tradisi Islam, ketenangan batin tidak hanya dicapai melalui pengendalian diri, tetapi juga melalui hubungan transendental dengan Allah Swt. Al-Qur'an menekankan nilai sabar (kesabaran), tawakkal (berserah kepada kehendak Tuhan) dan muhāsabah (evaluasi diri) (Kasma, dkk. 2023).

Dalam konteks ini, Stoikisme sering menjadi tren dan dianggap sebagai solusi praktis menghadapi stres. Namun, ajaran Al-Qur'an sebenarnya telah memuat prinsip-prinsip kesehatan mental yang bahkan lebih komprehensif. Misalnya, kegiatan manusia yang dianggap seluruhnya adalah aspek penguatan, lalu bagaimana bisa bahwa pembunuh yang kejam dianggap memperoleh penguatan dari keasyikannya membunuh orang, atau seorang yang gagap disebabkan oleh kelegaan yang dirasakanya setelah ia berbicara tergagap-gagap, dan seterusnya. Karena penguatan dianggap sebagai daya dorong respon, maka, menurut Badri (dalam Nabila, dkk., 2023), akan didapati sebuah definisi yang sirkuler atau tidak ada ujungnya.

Dengan demikian, tingkah laku manusia yang kompleks tidak dapat diteliti hanya dengan pengamatan atas stimulus-respon yang tidak mampu memberikan gambaran secara komprehensif (Badri dalam Ambarawaty, 2024).

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari pemaparan diatas, dapat diambil beberapa kesimpulan utama dalam pembahasan mengenai kritik Malik Badri terhadap aliran psikologi modern. Pertama, disimpulkan bahwa aliran psikologi modern, utamanya behaviorisme dan psikoanalisa memiliki banyak kelemahan dan celaan sebagaimana kritik yang diluncurkan Malik Badri. Malik Badri menilai bahwa aliran-aliran psikologi modern khususnya aliran psikoanalisa dan behaviorisme sangat kering dari nilai-nilai keislaman. Kedua, kedua aliran tersebut tidak mampu diterapkan dalam kehidupan realitas seorang muslim. Hal tersebut dikarenakan aliran ini dipengaruhi oleh paradigm sekular dan filsafat positivisme yang ateis. Paradigma tersebut amatlah salah kaprah dalam memahami karakteristik manusia.

Ketiga, dengan fakta demikian, Malik Badri menyayangkan banyak sarjanawan muslim yang sedang dalam fase terpesona dan penerimaan terhadap psikoanalisa dan behaviorisme. Sehingga, Malik Badri mewanti-wanti agar keluar dari liang tersebut, dan menyadari bahwa antara Islam dan paham psikologi Barat tersebut berbeda dan mengandung konsep hidup yang berbeda pula. Ia juga menyarankan agar dalam memahami kedua aliran itu haruslah seorang muslim bersikap kritis dan penuh dengan praduga.

Konsep kontemplasi (tafakur) Malik Badri hadir sebagai pendekatan psikospiritual Qur'ani yang mengintegrasikan rasionalitas dan spiritualitas sehingga para sarjanawan muslim perlu untuk memilah aliran psikologi modern ini agar dapat memahami kesehatan mental dan menelusuri relevansinya terhadap konsep kontemplasi (tafakur) Malik Badri dalam mengoreksi pandangan sekuler Stoikisme.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarawaty, P. R. D. (2024). Generasi Z dan Kesehatan Mental. <https://staiddi-parepare.ac.id/galeri/generasi-z-dan-kehatan-nental-oleh-putri-oleh-rahayu-dewi-ambarwati-mahasiswa-stai-ddi-parepare/>.
- Azisi, A. M. (2020). Peran Agama Dalam Memelihara Kesehatan Jiwa dan Kontrol Sosial Masyarakat. *Al-Qalb*. 11 (2).
- Arroisi, J., Alfiansyah, I. M., & Perdana, M. P. (2021). Psikologi Modern Perspektif Malik Badri (Analisis Kritis atas Paradigma Psikoanalisa dan Behaviourisme). *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam*, 12 (1). DOI: <https://doi.org/10.15548/alqalb.v12i1.1722>.
- Bastaman, H. D. (2011). *Integrasi Psikologi Dengan Islam : Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset.

- Inayatusufi, S. A. (2020). Problem Self Concept (Konsep Diri) dalam Psikologi Modern. *Jurnal Al-Qalb*, 11 (1).
- Kasma, C. P., Nasution, H., & Faza, A. M. D. (2023). Pengendalian Diri Menurut Filsafat Stoikisme (Analisis terhadap Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring). *TSAQOFAH*, 3 (5). <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v3i5.1759>.
- Manampiring, H. (2018). *Filosofi Teras*. 25 ed. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Muhammad Irfan Aminudin, M. I., Sawiji, H., & Rapih, S. (2024). Studi Literatur : Dampak Media Sosial terhadap Prestasi Peserta didik. *Jurnal Informasi dan Komunikasi Administrasi Perkantoran*, 8 (1).
- Nabila, L. N., dkk. (2023). Aksentuasi Literasi pada Gen-Z untuk Menyiapkan Generasi Progresif Era Revolusi Industri 4.0. *Journal of Education Research*, 4 (1). <https://doi.org/10.37985/jer.v4i1.113>.
- Nugrahani, F. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian*. Cakra Books.
- Ramadhan, N. A. (2025). *Analisis nilai-nilai stoikisme dalam Al-Qur'an : Perspektif kontemplasi Malik Badri*. Undergraduate thesis. Malang : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Ramdhani, A., Ramdhani, M. A., & Amin, A. S. (2014). Writing a Literature Review Research Paper : A Step-bystep Approach. *International Journal of Basics and Applied Sciences*, 3 (1), 47-56.
- Rothman, A., Ahmed, A., & Awaad, R. (2022). American Journal of Islam and Society. DOI : 10.35632/ajis.v39i1-2.3142.
- Samad, S. A. (2015). Konsep Ruh dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Barat dan Islam. *Jurnal Fenomena*, 7 (2).