Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi
https://journal.hasbaedukasi.co.id/index.php/jurmie
Halaman : 741-751

REKONSTRUKSI MAKNA JIHAD DALAM PSIKOLOGI ISLAM: REKONSEPTUALISASI JIHAD AL-NAFS SEBAGAI RESILIENSI PSIKOLOGIS

Muhammad Febri Saidi
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Email: 226602105193@students.uin-suska.ac.id

Informasi

Volume : 3
Nomor : 11
Bulan : November
Tahun : 2026
E-ISSN : 3062-9624

Abstract

This study discusses the reconceptualization of the doctrine of jihad an-nafs as a universal construct of transcendental psychological resilience within the frameworks of Islamic Psychology and contemporary Cognitive Psychology. This study uses relevant literature study methods through a qualitative integrative literature review approach. This study also analyzes the epistemological synthesis between classical Sufi traditions, specifically the thought of Ibn Ajibah in Tafsir Al-Baḥr al-Madîd and Al-Ghazali, and modern psychological theories such as Viktor Frankl's logotherapy, Kruglanski and Bélanger's Quest for Personal Significance, Orehek's interdependent self-construals, and Pierre's cognitive calculus. The data extraction mechanism was executed through a systematic inventory of religious texts and internationally reputable empirical literature filtered based on rigorous inclusion criteria. This article aims to explain emotion regulation mechanisms, spiritual coping, and psychological transformation based on tazkiyat al-nafs through literature study from various studies. It was found that self-control (mujahadah) operates as executive cognitive control, whereas active endurance (sabr) and spiritual reliance (tawakkal) function as cognitive reframing strategies. These pillars empirically and theoretically transform death anxiety, mitigate existential stress, and prevent the escalation of destructive self-sacrifice into prosocial resilience. The novelty of this research lies in its integrative modeling that bridges irfani-bayani epistemology with cognitive psychology without restricting the analysis to specific communal contexts. This research provides strategic implications for developing religious psychotherapy modules, strengthening inclusive character education curricula, and formulating humanistic deradicalization policies. Thus, the harmonization of human soul structure through spiritual purification forms human character that is principled, resilient, rational, and possesses enduring psychological integrity.

Keyword: *Jihad al-Nafs, Transcendental Psychological Resilience, Mujahadah, Tazkiyat al-Nafs, Cognitive Psychology.*

Abstrak

Penelitian ini membahas mengenai rekonseptualisasi doktrin jihad al-nafs sebagai konstruksi resiliensi psikologis transendental yang universal dalam kerangka Psikologi Islam dan Psikologi Kognitif kontemporer. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur yang relevan melalui pendekatan kajian literatur integratif (Integrative Literature Review). Penelitian ini juga menganalisis sintesis epistemologis antara tradisi tasawuf klasik, khususnya pemikiran Ibn Ajibah dalam Tafsir Al-Baḥr al-Madîd dan Al-Ghazali, dengan teori psikologi modern seperti pemaknaan hidup Viktor Frankl, Quest for Personal Significance Kruglanski dan Bélanger, interdependent self-construals Orehek, serta kalkulasi kognitif Pierre. Mekanisme ekstraksi data dilakukan melalui inventarisasi teks keagamaan dan literatur empiris bereputasi internasional yang dipilah berdasarkan kriteria inklusi rigoristik. Artikel ini

bertujuan menjelaskan mekanisme regulasi emosi, koping spiritual, dan transformasi psikologis berbasis tazkiyat al-nafs melalui studi literatur dari berbagai penelitian. Ditemukan bahwa penundukan hawa nafsu (mujahadah) beroperasi sebagai kontrol kognitif eksekutif, sementara ketabahan aktif (sabr) dan penyandaran diri (tawakkal) berfungsi sebagai strategi penataan kembali struktur kognitif (cognitive reframing). Pilar-pilar ini secara empiris dan teoretis mampu mentransformasi kecemasan kematian (death anxiety), meredam tekanan eksistensial, serta mencegah eskalasi pengorbanan diri destruktif menuju resiliensi prososial. Kebaharuan penelitian ini terletak pada pemodelan integratif yang menjembatani epistemologi irfani-bayani dengan psikologi kognitif tanpa membatasi analisis pada konteks komunal tertentu. Penelitian ini memberikan implikasi strategis bagi pengembangan modul psikoterapi keagamaan, penguatan kurikulum pendidikan karakter inklusif, serta formulasi kebijakan deradikalisasi humanis. Dengan demikian, harmonisasi struktur jiwa manusia melalui penyucian kalbu mampu membentuk karakter manusia yang berintegritas, tangguh, rasional, serta memiliki daya tahan mental spiritual yang kokoh dalam menghadapi berbagai krisis kehidupan modern.

Kata Kunci : *Jihad al-Nafs, Resiliensi Psikologis Transendental, Mujahadah, Tazkiyat al-Nafs, Psikologi Kognitif.*

A. PENDAHULUAN

Diskursus mengenai doktrin jihad dalam keilmuan Psikologi Agama dan Studi Islam acapkali mengalami penyempitan reduksionis yang mengidentikkan perjuangan spiritual tersebut semata-mata dengan pertempuran fisik atau kekerasan militeris (Darajat, 2016: 2; Muslihin, 2022: 125). Fenomena bias tekstual dan pelepasan konteks historis-sosiologis ini tidak hanya memicu miskonsepsi epistemologis di tingkat global, tetapi juga dimanfaatkan oleh ideologi radikal untuk mendistorsi dorongan pengorbanan diri (*self-sacrifice*) menjadi tindakan destruktif (Bélanger et al., 2014: 494; Güss et al., 2007: 419). Padahal, penelusuran terhadap *tarikh tasyri'* dan historiografi hukum Islam menunjukkan bahwa penetapan perintah perang (*jihad asghar*) bersifat kasuistis, defensif, serta terikat oleh syarat-syarat teritorial dan kontekstual yang sangat ketat pada periode Madinah (Latief, 2021: 18; Muslihin, 2022: 111). Sebaliknya, substansi primer jihad yang diusung sejak periode Makkah hingga era keemasan peradaban Islam adalah perjuangan akbar (*jihad akbar*), yakni *jihad al-nafs* atau penaklukan hawa nafsu dan penyucian jiwa menuju martabat kemanusiaan yang luhur (Darajat, 2016: 8; Muslihin, 2022: 122).

Dalam kacamata psikologi kognitif dan kepribadian kontemporer, ketidakmampuan individu dalam mengendalikan dorongan egosentris serta pencarian makna hidup yang terdistorsi sering kali bermuara pada krisis eksistensial, kecemasan kematian (*death anxiety*), hingga kerentanan terhadap manipulasi ideologis (Frankl, 1985: 45; Orehek et al., 2014: 265). Teori pencarian signifikansi diri (*Quest for Personal Significance*) mengonfirmasi bahwa hilangnya rasa berharga dalam diri individu mengaktifkan dorongan kuat untuk melakukan pengorbanan demi suatu tujuan besar (Bélanger, 2013: 10; Kruglanski et al., 2009: 331). Ketika

pencarian signifikansi ini disalurkan melalui narasi permusuhan, individu terdorong melakukan kalkulasi kognitif destruktif yang menghalalkan segala cara (Pierre, 2024: 147). Sebaliknya, apabila mekanisme pengorbanan diri ditautkan pada konstruksi spiritualisme yang damai dan inklusif, dorongan psikologis tersebut terorientasi menjadi kekuatan prososial, regulasi emosi yang tangguh, serta daya tahan mental yang universal (Bélanger et al., 2014: 510; Orehek et al., 2014: 270).

Urgensi dan signifikansi teoretis maupun praktis penelitian ini terletak pada kebutuhan mendesak untuk merumuskan ulang (*reconceptualization*) konstruksi *jihad al-nafs* dari sekadar wacana asketisme sufi menjadi model operasional Resiliensi Psikologis Transendental yang berbasis ilmiah dan universal. Di tengah gelombang krisis mental, disrupsi sosiokultural, dan ancaman radikalisme modern, masyarakat membutuhkan kerangka psikoterapi dan penguatan karakter yang tidak hanya menyentuh dimensi kognitif kualitatif, tetapi juga mengakar pada kedalaman spiritualitas. Pembacaan esoteris (*tafsir isyari*) karya para mufasir sufi seperti Ibn Ajibah dalam *Al-Baḥr al-Madîd* menunjukkan bahwa *jihad al-nafs* merupakan proses perjuangan proporsional melalui pengendalian diri (*mujahadah*), ketabahan aktif (*sabr*), dan penyerahan diri yang rasional (*tawakkal*) untuk mencapai ketenangan jiwa (*al-nafs al-mutma'innah*) (Muslihin, 2022: 123). Kebaharuan (*novelty*) penelitian ini bertumpu pada penyusunan sintesis interdisipliner yang menjembatani epistemologi *irfani* dan *bayani* dengan psikologi kognitif modern untuk membuktikan ekuivalensi fungsional antara *tazkiyat al-nafs* dan *self-transcendence* (Bélanger, 2013: 14; Orehek et al., 2014: 266).

Identifikasi masalah yang presisi dan perumusan tujuan penelitian yang terarah menjadi pijakan kritis utama dalam manuskrip ini guna meluruskan kekeliruan pemaknaan jihad yang selama ini terjebak dalam dikotomi teologis maupun politis. Tanpa identifikasi masalah yang tajam terhadap akar psikologis distorsi jihad, formulasi pencegahan radikalisme dan intervensi kesehatan mental akan terus kehilangan efektivitas akademisnya. Oleh karena itu, penetapan tujuan penelitian ini secara eksplisit berfungsi sebagai navigasi ilmiah untuk membuktikan bahwa rekonstruksi *jihad al-nafs* mampu memberikan alternatif konseptual yang kokoh, adaptif, serta berdaya jangkau luas bagi pembentukan resiliensi mental masyarakat di era modern.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan desain Kajian Literatur Integratif (*Integrative Literature Review*) yang dirancang secara sistematis untuk mengumpulkan, mengkritisi, dan

mensintesiskan literatur teoretis serta bukti empiris dari dua domain keilmuan yang secara epistemologis memiliki karakteristik berbeda, yakni epistemologi Psikologi Islam dan paradigma Psikologi Kognitif/Kepribadian kontemporer (Darajat, 2016: 10; Muslihin, 2022: 118). Berbeda dengan *Systematic Literature Review* (SLR) konvensional yang cenderung mensyaratkan homogenitas data kuantitatif eksklusif, pendekatan *Integrative Literature Review* memiliki keunggulan metodologis dalam memfasilitasi integrasi antara teks-teks keagamaan klasik (*turats*) yang bersifat teologis-interpretatif dengan temuan-temuan riset eksperimental psikologi modern (Darajat, 2016: 12; Güss et al., 2007: 419). Desain integratif ini memungkinkan peneliti untuk melakukan dekonstruksi terhadap pemahaman reduksionis mengenai doktrin jihad, mensintesiskan kerangka konseptual yang bersilangan, serta merumuskan pemodelan baru berupa konstruk Resiliensi Psikologis Transendental yang universal.

Secara filosofis, penelitian ini beroperasi di bawah paradigma integrasi-interkoneksi ilmu yang menolak pemisahan dikotomis antara wahyu (*ilm al-wahy*) dan sains perilaku empiris (*ilm al-suluk*). Dalam mengkaji konstruk kejiwaan, Psikologi Islam memberikan landasan ontologis mengenai hakikat jiwa manusia (*nafs*), sementara psikologi kognitif dan kepribadian menyediakan alat analisis operasional mengenai mekanisme mental, koping emosional, dan regulasi diri (Darajat, 2016: 12; Pierre, 2024: 148). Melalui sintesis integratif ini, metodologi penelitian tidak hanya berfungsi sebagai sarana pemetaan literatur, melainkan sebagai instrumen konseptualisasi ulang yang mentransformasi doktrin *jihad al-nafs* dari kategori diskursus etis-asketis menjadi konstruk psikologis ilmiah yang dapat diukur, diuji, dan dioperasionalkan dalam ranah kesehatan mental serta kebijakan pencegahan ekstrimisme.

Penetapan korpus literatur dalam penelitian ini dilaksanakan melalui prosedur kriteria inklusi dan eksklusi yang presisi guna menjaga validitas konseptual serta kebaruan akademis. Kriteria inklusi mencakup dua kategori utama literatur. Kategori pertama adalah sumber-sumber epistemologi keagamaan klasik dan historis yang teruji otentisitaya, meliputi manuskrip tafsir esoteris *Al-Baḥr al-Madîd fî Tafsîr al-Qur'ân al-Majîd* karya Ibn Ajibah, karya-karya pemikiran *tazkiyat al-nafs* Al-Ghazali, serta rujukan historis *tarikh tasyri'* dan fikih yang membahas perkembangan konteks hukum perang dan penaklukan nafsu (Ibn Ajibah, 2002: 175; Latief, 2021: 25; Mubarrak, 2018: 40; Muslihin, 2022: 112). Kategori kedua meliputi artikel jurnal ilmiah bereputasi internasional dalam dekade terakhir yang membahas konstruk kognitif dan kepribadian, seperti teori pencarian signifikansi diri (*Quest for Personal Significance*) dari Kruglanski dan Bélanger, skala pengorbanan diri (*Self-Sacrifice Scale*),

konstruksi diri interdependen (*interdependent self-construals*) dan mitigasi *death anxiety* dari Orehek, kerangka psikologi kultural martirisme dari Güss, serta studi kalkulasi kognitif koping dari Pierre (Bélanger, 2013: 5; Bélanger et al., 2014: 496; Güss et al., 2007: 420; Kruglanski et al., 2009: 333; Orehek et al., 2014: 267; Pierre, 2024: 148). Selain itu, literatur berbasis institusi lokal yang relevan dengan strategi penangkalan radikalisme melalui pendidikan inklusif turut dimasukkan sebagai penopang kontekstual (Solihin, 2020: 42; Syarif, 2020: 85; Tim Aswaja NU Center, 2019: 58).

Sebaliknya, kriteria eksklusi diterapkan secara ketat untuk menapis literatur yang tidak memenuhi standar rigoritas ilmiah. Penelitian ini mengeksklusi artikel opini populer, tulisan jurnalistik non-peer-reviewed, serta analisis geopolitik elektoral praktis yang membahas jihad semata-mata sebagai alat retorika kekuasaan tanpa menyentuh dimensi psikologis dan epistemologis (Muslihin, 2022: 115). Selain itu, studi-studi sekunder yang hanya mengulang narasi stereotipe Barat mengenai Islam tanpa menggunakan pendekatan metodologis ilmiah yang netral juga dikeluarkan dari korpus data utama (Güss et al., 2007: 422). Alur pemilahan literatur dilaksanakan melalui empat tahap sistematik: identifikasi kata kunci (*jihad al-nafs*, *self-control*, *resilience*, *significance quest*, *interdependent self*), penyaringan (*screening*) berdasarkan kualifikasi akademis penerbit, penilaian kelayakan (*eligibility*) terhadap substansi teori, dan penetapan korpus literatur final yang saling mengkonfirmasi.

Proses pengolahan, pemaknaan, dan penyimpulan data literatur dalam penelitian ini dieksekusi melalui sintesis tiga teknik analisis isi (*content analysis*), yakni penggabungan pendekatan *bayani*, pendekatan *irfani*, dan pemodelan psikologi kognitif kontemporer (Darajat, 2016: 14; Muslihin, 2022: 121). Pendekatan *bayani* difungsikan pada tahap awal untuk menelaah struktur linguistik, filologis, dan tekstual dari istilah-istilah kunci dalam literatur keislaman. Melalui analisis *bayani*, dilakukan pembedahan leksikal terhadap perbedaan konsonan antara *jahd* dan *juhd*, serta penelusuran latar belakang historis (*asbāb al-nuzūl* dan *tarikh tasyri'*) untuk membuktikan bahwa konstruksi awal jihad dalam Islam diorientasikan pada pemusatan energi spiritual (*jahd*) daripada kekerasan militeris (*juhd*) (Latief, 2021: 28; Muslihin, 2022: 124).

Selanjutnya, pendekatan *irfani* digunakan untuk melakukan penafsiran mendalam terhadap makna esoteris (*isyari*) yang tersirat dalam teks-teks sufi klasik, khususnya karya Ibn Ajibah dan Al-Ghazali (Muslihin, 2022: 126). Pendekatan *irfani* menyingkap dimensi intuitionis (*dzauq*) dan jenjang penyucian jiwa (*tazkiyat al-nafs*) dari *al-nafs al-ammārah* menuju *al-nafs al-muṭma'innah*, sehingga *jihad al-nafs* dipahami sebagai proses transformasi kesadaran

batiniah yang aktif dan dinamis (Darajat, 2016: 18). Hasil ekstraksi dari analisis *bayani* dan *irfani* ini kemudian ditautkan dengan teknik pemodelan kognitif modern. Dalam tahap sintesis integratif ini, konsep *mujāhadah* diarsitekturkan menjadi fungsi eksekutif kontrol kognitif (*cognitive executive control*), pilar *ṣabr* dan *tawakkal* diposisikan sebagai skema penataan ulang persepsi (*cognitive reframing*), dan tujuan *tazkiyat al-nafs* disepadankan dengan pencapaian melampaui ego (*self-transcendence*) serta pertumbuhan pasca-trauma (*post-traumatic growth*) (Bélanger, 2013: 12; Frankl, 1985: 40; Gross, 2015: 14; Orehek et al., 2014: 270).

Guna menjamin validitas analitis dan obyektifitas temuan, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi teoretis interdisipliner (*interdisciplinary theoretical triangulation*). Peneliti secara konstan menguji konsistensi internal (*internal conceptual coherence*) antara klaim-klaim teks keagamaan dengan data-data psikometri modern, sehingga mencegah terjadinya bias interpretasi teologis subjektif maupun pemaksaan teori psikologi Barat secara unkritis (*over-generalization*). Melalui pendekatan analisis isi integratif ini, penelitian mampu menghasilkan sintesis teoretis yang kokoh, teruji secara metodologis, dan berdaya guna tinggi bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Etimologis dan Filologis: Diferensiasi Jahd dan Juhd dalam Konstruk Perjuangan Jiwa

Analisis linguistik mendalam terhadap akar kata *ja-ha-da* (*jihad*) menyingkap diferensiasi makna filologis yang sangat fundamental dalam memetakan epistemologi Psikologi Islam. Secara leksikografis, pergeseran vokalisasi dari *juhd* (menggunakan konsonan *ḍammah*) ke *jahd* (menggunakan konsonan *fatḥah*) menandai batas konseptual antara beban fisik eksternal dan mobilisasi daya batiniah internal (Muslihin, 2022: 60). Term *juhd* merujuk pada batas kapasitas fisik atau daya tahan materiil individu sewaktu menanggung beban fisik luar, yang dalam konteks historis perang defensif periode Madinah termanifestasi sebagai konfrontasi militeris atau *jihad asghar* (Latief, 2021: 35; Mubarrak, 2018: 42). Sebaliknya, term *jahd* mengondisikan pengerahan seluruh potensi kejiwaan, kapasitas mental, dan kehendak spiritual secara maksimal guna mengungguli rintangan internal dalam diri individu (Ibn Ajibah, 2002: 180; Muslihin, 2022: 64).

Konstruksi *jahd* inilah yang mendasari rekonseptualisasi *jihad al-nafs* sebagai perjuangan kejiwaan akbar (*jihad akbar*), di mana medan pertempuran utama berada pada ranah kognisi, afeksi, dan penundukan impuls kejahatan dalam jiwa (Darajat, 2016: 22). Reduksi makna yang

menyamakan seluruh doktrin jihad dengan *juhd* atau aksi fisik agresif terbukti memicu bias ideologis destruktif yang mengeksploitasi dorongan pengorbanan diri individu (Bélanger et al., 2014: 498; Pierre, 2024: 149). Melalui rekonseptualisasi filologis ini, Psikologi Islam menegaskan bahwa *jihad al-nafs* beroperasi pada aras *jahd*, yakni pemusatan energi psikis universal untuk mentransformasi kecenderungan destruktif ego (*al-nafs al-ammārah bi al-sū'*) menuju maturitas kepribadian yang tenang, seimbang, dan rasional (*al-nafs al-muṭma'innah*) (Al-Ghazali, 2004: 112; Muslihin, 2022: 125).

2. Operasionalisasi Mujahadah sebagai Eksekutif Kontrol Kognitif dan Diri (Self-Control)

Dalam kerangka psikologi kognitif modern, *mujāhadah* dioperasionalisasikan sebagai kapasitas eksekutif kontrol kognitif (*cognitive executive control*) dan regulasi diri (*self-control*) tingkat tinggi yang memfasilitasi penundaan kepuasan (*delay of gratification*) demi tujuan transendental (Baumeister et al., 1998: 1255; Tangney et al., 2004: 275). Penjelajahan tasawuf Ibn Ajibah dalam *Al-Baḥr al-Madîd* memperlihatkan bahwa *mujāhadah* bekerja melalui mekanisme latihan batiniah secara konsisten untuk meredam dorongan hedonistik impulsif dan dorongan egoistis yang tidak terkontrol (Ibn Ajibah, 2002: 185; Muslihin, 2022: 127). Ekuivalensi neuropsikologis dari *mujāhadah* ini sejajar dengan penguatan fungsi kontrol korteks prefrontal terhadap dorongan amigdala, di mana individu secara sadar memilih respon adaptif daripada reaksi impulsif emosional (Hölzel et al., 2011: 540).

Integrasi *mujāhadah* ke dalam teori pencarian signifikansi diri (*Quest for Personal Significance*) karya Kruglanski dan Bélanger memberikan jawaban atas krisis orientasi pengorbanan diri (Bélanger, 2013: 15; Kruglanski et al., 2009: 338). Ketika individu mengalami keterancaman makna hidup atau pelecehan eksistensial, *mujāhadah* berperan menghambat kalkulasi kognitif radikal yang mendorong aksi kekerasan terhadap kelompok luar (Bélanger et al., 2014: 505; Pierre, 2024: 152). Alih-alih melampiaskan pencarian keberhargaan diri pada tindakan martirisme destruktif, *mujāhadah* mengalihkan energi pencarian makna (*will to meaning*) tersebut ke dalam bentuk efikasi diri (*self-efficacy*) dan perjuangan moral prososial (Bandura, 1997: 45; Frankl, 1985: 50). Dengan demikian, *mujāhadah* berfungsi sebagai mekanisme pertahanan jiwa yang mencegah penipisan ego (*ego depletion*) serta membentuk stabilitas kontrol diri yang tangguh di bawah tekanan lingkungan (Baumeister et al., 1998: 1258).

3. Cognitive Reframing melalui Pilar Sabr dan Tawakkal: Transformasi Kecemasan Kematian dan Krisis Eksistensial

Pilar *ṣabr* dan *tawakkal* dalam kerangka Psikologi Islam beroperasi sebagai strategi

penataan kembali struktur kognitif (*cognitive reframing*) dan koping spiritual terintegrasi (*integrated religious coping*) (Gross, 2015: 12; Pargament, 1997: 88). *Ṣabr* tidak dimaknai sebagai pasivitas atau kesedihan yang tertahan, melainkan sebagai ketahanan kognitif aktif (*active cognitive endurance*) yang menetralisir distorsi persepsi atas penderitaan eksistensial (Muslihin, 2022: 124). Melalui *ṣabr*, individu menginterpretasikan tantangan hidup bukan sebagai ancaman yang menghancurkan, melainkan sebagai media persemaian kematangan jiwa (*post-traumatic growth*) (Ryff, 1989: 1072; Seligman, 2011: 34). Sementara itu, *tawakkal* melengkapi regulasi kognitif tersebut dengan memindahkan titik tumpu kendali (*locus of control*) dari egosentrisitas personal yang serba terbatas menuju ketergantungan yang mantap pada Entitas Transendental (Latief, 2021: 48).

Transformasi psikologis yang dihasilkan oleh konvergensi *ṣabr* dan *tawakkal* terbukti empiris mampu memitigasi kecemasan kematian (*death anxiety*) dan krisis keputusasaan eksistensial (Frankl, 1985: 55; Orehek et al., 2014: 269). Temuan Orehek dan rekan-rekan mengenai konstruksi diri interdependen (*interdependent self-construals*) mengonfirmasi bahwa peleburan batas identitas ego ke dalam kerangka hubungan spiritual yang abadi dapat melenyapkan rasa takut terhadap kebinasaan fisik (Orehek et al., 2014: 272). Dalam taraf ini, kematian atau kegagalan duniawi dipahami secara kognitif sebagai transisi spiritual yang bermakna, sehingga melumpuhkan manipulasi ideologi ekstrim yang memanfaatkan ketakutan eksistensial manusia (Güss et al., 2007: 428; Pierre, 2024: 154). Hasil akhir dari *cognitive reframing* ini adalah lahirnya kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang berbasis pada kedamaian batin dan kepuasan otonom (*self-determination*) (Deci & Ryan, 2000: 230; Ryff, 1989: 1075).

4. Implikasi Klinis Kesehatan Mental dan Formulasi Strategi Deradikalisasi Humanis

Rekonseptualisasi *jihad al-nafs* sebagai Resiliensi Psikologis Transendental menawarkan implikasi klinis dan praktis yang sangat signifikan dalam ranah intervensi kesehatan mental kontemporer serta formulasi program deradikalisasi berbasis pendidikan inklusif (Syarif, 2020: 88; Tim Aswaja NU Center, 2019: 60). Pada ranah klinis, integrasi pilar *ṣabr*, *mujāhadah*, dan *tawakkal* ke dalam modul psikoterapi keagamaan (*Islamic spiritual psychotherapy*) terbukti efektif dalam mereduksi gejala gangguan kecemasan umum, depresi eksistensial, serta penderitaan trauma emosional (Darajat, 2016: 28; Pargament, 1997: 95). Klien dibimbing untuk merangsang fungsi regulasi kognitif internal (*jihad al-nafs*) guna mengidentifikasi serta mengubah skema kognitif maladaptif menjadi respon emosional yang prososial dan adaptif (Gross, 2015: 18).

Pada taraf kebijakan sosial dan ketahanan ideologis, model Resiliensi Psikologis Transendental ini menyediakan strategi deradikalisasi humanis yang berdaya tangkal kuat (Solihin, 2020: 45; Syarif, 2020: 92). Pengalaman kelembagaan seperti kurikulum pendidikan karakter pesantren inklusif dan gerakan Islam Nusantara terbukti berhasil menetralisir narasi radikalisme dengan cara menyalurkan dorongan pengorbanan diri (*Quest for Significance*) santri dan pemuda menuju aktivitas kepemimpinan, pengabdian sosial, serta moderasi beragama (*wasatayyah/tawāsuṭ*) (Knapp, 2003: 90; Solihin, 2020: 52; Tim Aswaja NU Center, 2019: 65). Dengan memulihkan harkat signifikansi diri individu melalui saluran spiritualitas yang damai, dorongan pengorbanan diri tidak lagi rentan dibajak oleh retorika ekstrimisme kekerasan, melainkan bertransformasi menjadi daya tahan mental spiritual yang memperkokoh integrasi sosial dan kedamaian universal (Bélanger et al., 2014: 512; Güss et al., 2007: 435; Pierre, 2024: 156).

D. KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil merumuskan rekonseptualisasi komprehensif atas doktrin *jihad al-nafs* dalam Psikologi Islam menjadi kerangka teoretis Resiliensi Psikologis Transendental yang berdaya jangkau universal dan ilmiah. Berdasarkan pembedahan etimologis, istilah *jahd* terbukti memobilisasi energi kognitif dan kejiwaan internal untuk penundukan nafsu (*jihad akbar*), yang berbeda secara konseptual dari *juhd* yang merujuk pada pengerahan kapasitas fisik luar (*jihad asghar*). Sintesis integratif antara tradisi tasawuf klasik dengan psikologi kognitif modern membuktikan bahwa pilar *sabr*, *mujahadah*, dan *tawakkal* beroperasionalisasi secara ekuivalen sebagai fungsi kontrol kognitif eksekutif, strategi penataan kembali skema emosional (*cognitive reframing*), serta pemenuhan pencarian makna hidup eksistensial (*self-transcendence*). Kerangka ini secara efektif mampu mentransformasi kecemasan kematian, meredam dorongan pengorbanan diri destruktif, serta membentuk kepribadian manusia yang tangguh, rasional, berintegritas, dan terikat pada nilai-nilai kedamaian universal.

Implikasi strategis dari temuan ini mencakup dua ranah utama. Pada ranah klinis dan konseling psikologi, konstruksi Resiliensi Psikologis Transendental dapat diadaptasi sebagai modul intervensi psikoterapi berbasis spiritualitas untuk meningkatkan daya tahan mental individu yang mengalami depresi, neurosis eksistensial, maupun gangguan kecemasan di era disrupsi. Pada ranah kebijakan publik dan ketahanan sosial, kerangka *jihad al-nafs* ini menyediakan pendekatan *counter-narrative* yang humanis untuk mentransformasi dorongan pencarian signifikansi generasi muda menuju pengabdian prososial dan moderasi beragama.

Penelitian mendatang disarankan untuk melangkah menuju pengujian empiris kuantitatif melalui konstruksi Skala Resiliensi Transendental serta validasi eksperimental klinis guna menguji efektivitas modul intervensi ini terhadap regulasi emosi dan respon neurobiologis secara ilmiah.

E. DAFTAR PUSTAKA

Al-Ghazali, A. H. (2004). Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman.

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? Journal of Personality and Social Psychology, 74(5), 1252–1265. [suspicious link removed]

Bélanger, J. J. (2013). The psychology of martyrdom: Making the ultimate sacrifice in the name of a cause (Doctoral dissertation, University of Maryland).

Bélanger, J. J., Caouette, J., Sharvit, K., & Dugas, M. (2014). The psychology of martyrdom: Making the ultimate sacrifice in the name of a cause. Journal of Personality and Social Psychology, 107(3), 494–515. [suspicious link removed]

Darajat, Z. (2016). Ilmu jiwa agama dan kesehatan mental. Bulan Bintang.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268. [suspicious link removed]

Frankl, V. E. (1985). Man's search for meaning. Washington Square Press.

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquiry, 26(1), 1–26. [suspicious link removed]

Güss, C. D., Tuason, M. T., & Teixeira, V. B. (2007). A cultural-psychological theory of contemporary Islamic martyrdom. Journal for the Theory of Social Behaviour, 37(4), 415–445. [suspicious link removed]

Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. Perspectives on Psychological Science, 6(6), 537–559. [suspicious link removed]

Ibn Ajibah, A. (2002). Al-Baḫr al-Madîd fî Tafsîr al-Qur'ân al-Majîd. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.

Knapp, M. G. (2003). The concept and practice of jihad in Islam. Parameters: US Army War College Quarterly, 33(1), 82–94. [suspicious link removed]

Kruglanski, A. W., Chen, X., Dechesne, M., Fishman, S., & Orehek, E. (2009). Fully committed: Suicide bombers' motivation and the quest for personal significance. Political Psychology, 30(3), 331–357. [suspicious link removed]

Latief, A. (2021). Pengantar sejarah legislasi hukum Islam (Tarikh Tasyri'). Kencana.

Mubarrak, M. (2018). Jihad dinamis: Menelusuri konsep dan praktik jihad dalam sejarah Islam. LKiS.

Muslihin, M. (2022). Konsep jihad dalam pandangan Ibn Ajibah: Studi atas Tafsir Al-Baḥr al-Madîd fî Tafsîr al-Qur'ân (Tesis Magister, Institut PTIQ Jakarta).

Orehek, E., Sasota, J. A., Kruglanski, A. W., Dechesne, M., & Ridgeway, L. (2014). Interdependent self-construals mitigate the fear of death and augment the willingness to self-sacrifice. Journal of Personality and Social Psychology, 107(2), 265–275. [suspicious link removed]

Pargament, K. I. (1997). The psychology of religion and coping: Theory, research, practice. Guilford Press.

Pierre, J. (2024). Suicide, terrorism, or martyrdom? The psychological motives and cultural sanctioning of extreme self-sacrifice. Psychiatric Times, 41(3), 147–156.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069–1081. [suspicious link removed]

Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.

Solihin, M. (2020). Nahdlatul Ulama di tengah gelombang disrupsi: Meneguhkan Islam Nusantara. Aswaja NU Center Jawa Timur.

Syarif, N. (2020). Buku radikalisme: Kurikulum pendidikan pesantren dalam pencegahan radikalisme. LPPM STAI.

Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. Journal of Personality, 72(2), 271–324. [suspicious link removed]

Tim Aswaja NU Center. (2019). Membumikan madzhab Islam Nusantara. NU Center Jawa Timur.