

## Abstrak

**Rifky Wahyu Nugroho**  
**(422021224085)**

Perkembangan ekonomi, industri, dan teknologi yang pesat dalam era modern menyebabkan perubahan gaya hidup yang signifikan. Banyak individu mengadopsi gaya hidup hedonis, yaitu mengejar kesenangan dunia sebagai tujuan utama kehidupan. Konsep ini mengutamakan kepuasan materi dan cenderung mengabaikan keseimbangan spiritual dan moral. Imam Al-Ghazali, seorang pemikir Islam terkemuka, menawarkan konsep jiwa yang bertujuan menyeimbangkan dorongan hawa nafsu dengan prinsip-prinsip spiritual. Studi ini bertujuan untuk menganalisis relevansi konsep jiwa Al-Ghazali dalam menghadapi tantangan kehidupan modern yang dipenuhi dengan budaya hedonistik.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami konsep jiwa menurut Imam Al-Ghazali, dan mengidentifikasi dampak negatif dari gaya hidup hedonis terhadap jiwa manusia, serta memberikan solusi berdasarkan pemikiran Al-Ghazali dalam mengatasi dampak buruk tersebut. Dengan memahami dan menerapkan konsep ini, diharapkan individu dapat mencapai keseimbangan antara kepuasan dunia dan spiritual.

Untuk mencapai tujuan Penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian studi kepustakaan (*Library Research*). Yang memanfaatkan Sumber data utama dari karya-karya Imam Al-Ghazali, seperti *Ihya' Ulumuddin*, *Kimiya al-Sa'adah*, dan *Mizan al-'Amal*. Dari segi desainnya, penelitian ini merupakan penelitian kualitatif (*Quality Research*). Analisis data dilakukan dengan pendekatan deskriptif, analitis, dan aplikatif untuk memahami pemikiran Al-Ghazali tentang jiwa serta bagaimana konsep tersebut dapat diterapkan dalam konteks modern. Objek dari penelitian ini menggunakan pendekatan Psikoterapi sufi dan pandangan Imam Al-Ghazali tentang jiwa dalam menghadapi gaya hidup hedonis.

Dengan penelitian ini, peneliti memahami bahwa konsep jiwa dalam pandangan Al-Ghazali terbagi menjadi tiga tingkatan: *Nafs al-ammarah* (Jiwa yang cenderung kepada keburukan), *Nafs al-lawwamah* (Jiwa yang sering menyesali perbuatan buruk), dan *Nafs al-muthmainnah* (Jiwa yang tenang karena mendekat kepada Tuhan). Gaya hidup hedonis memperkuat dominasi *nafs al-ammarah*, sehingga seseorang cenderung mengejar kepuasan materi tanpa mempertimbangkan aspek spiritual dan etika. Al-Ghazali memberikan solusi berupa *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) melalui ibadah, introspeksi diri, serta pengendalian hawa nafsu. Dengan menerapkan ajaran ini, individu dapat mencapai kehidupan yang lebih seimbang dan bermakna, di mana kebahagiaan tidak hanya diukur dari kepemilikan materi, tetapi juga dari kedamaian batin dan kedekatan dengan Tuhan.

Setelah diselesaikannya penelitian ini, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna dan masih ada ruang untuk perbaikan. Maka dari itu peneliti menyarankan beberapa penelitian untuk penelitian selanjutnya. Relevansi Konsep *Tazkiyatun Nafs* dalam Psikologi Modern, Peran pendidikan agama dalam membentuk karakter dan mengurangi pengaruh negatif gaya hidup hedonis pada generasi muda. Studi banding antara terapi spiritual Al-Ghazali dan pendekatan psikologi modern dalam mengatasi gangguan mental.

**Kata Kunci : Nafs, Hedonis, Konsumtif, Al-Ghazali, Menghadapi**

## ملخص البحث العربي

مفهوم النفس عند الإمام الغزالي وأهميته لمواجهة نمط حياة الهيدونية (دراسة العلاج النفسي الصوفي)

رفقي وحيد نوغر وهو

رقم التسجيل : ٤٢٢٠٢١٢٢٤٠٨٥

النمو الاقتصادي والصناعي والتكنولوجي السريع في العصر الحديث أدى إلى تغييرات كبيرة في نمط الحياة. حيث تبني الكثير من الأفراد نمط الحياة الهيدونية، الذي يتمثل في السعي وراء الملاذات الدنيوية كهدف رئيسي في الحياة. يركز هذا المفهوم على إشباع الماديات ويهمل التوازن الروحي والأخلاقي. الإمام الغزالي، وهو أحد أبرز المفكرين الإسلاميين، قدم مفهوماً للروح يهدف إلى تحقيق التوازن بين شهوات النفس والمبادئ الروحية. تهدف هذه الدراسة إلى تحليل مدى ارتباط مفهوم الروح عند الإمام الغزالي بمواجهة تحديات الحياة الحديثة المليئة بثقافة الاستهلاك والمادية. كما تهدف إلى فهم مفهوم الروح عند الإمام الغزالي، وتحديد الآثار السلبية لنمط الحياة الهيدونية على النفس البشرية، وتقديم حلول مستندة إلى أفكار الغزالي لمعالجة تلك الآثار السلبية. ومن خلال فهم وتطبيق هذا المفهوم، يُؤمل أن يتمكن الأفراد من تحقيق التوازن بين الملاذات الدنيوية والروحانية.

تحقيق أهداف هذه الدراسة، اعتمد الباحث على منهج دراسة المكتبي (Library Research) الذي يعتمد على المصادر الأساسية من مؤلفات الإمام الغزالي مثل: إحياء علوم الدين، كيمياء السعادة، وميزان العمل. ومن حيث التصميم، تعتبر هذه الدراسة نوعاً من الدراسات النوعية (Quality Research). تم تحليل البيانات باستخدام المنهج الوصفي والمنهج التحليلي والتطبيقي لفهم فكر الغزالي حول النفس وكيفية تطبيق هذا المفهوم في السياق الحديث. استخدم الباحث منهج العلاج النفسي الصوفي ونظرة الإمام الغزالي للنفس لمواجهة نمط الحياة الهيدونية.

أدرك الباحث من خلال هذه الدراسة أن مفهوم النفس في نظرية الإمام الغزالي ينقسم إلى ثلاثة مستويات: النفس الأمارة بالسوء (التي تمثل إلى الشر)، النفس اللوامة (التي تلوم صاحبها على الأفعال السيئة)، والنفس المطمئنة التي تطمئن بقربها من الله. يعزز نمط الحياة الهيدونية هيمنة النفس الأمارة بالسوء، مما يجعل الفرد يسعى وراء إشباع الماديات دون اعتبار للجوانب الروحية والأخلاقية. قدم الغزالي حلولاً تتمثل في تركية النفس من خلال العبادة، والمحاسبة الذاتية، وضبط الشهوات. ومن خلال تطبيق هذه التعاليم، يمكن للأفراد تحقيق حياة أكثر توازناً ومعنى، حيث لا يُقياس السعادة فقط بالمتطلبات المادية، ولكن أيضاً بالإطمئنان الداخلي والقرب من الله.

بعد إتمام هذه الدراسة، أدرك الباحث أن البحث لا يزال بعيداً عن الكمال وهناك مجال للتحسين. لذا يوصي الباحث بعدة دراسات لاحقة، منها: دراسة مدى ارتباط مفهوم تزكية النفس بعلم النفس الحديث، ودور التربية الدينية في تشكيل الشخصية والحد من التأثيرات السلبية لنمط الحياة الهيدوني على الشباب، ودراسة مقارنة بين العلاج الروحي عند الغزالي والمناهج النفسية الحديثة في علاج الاضطرابات النفسية.

الكلمات الرئيسية : النفس، الهيدونية، الاستهلاكية، الغزالي، المواجهة.