KONSEP *ITMI'NAN* DALAM PERSPEKTIF MULLA SADRA: Analisis Falsafi Terhadap Kegelisahan Eksistensial Zaman Digital

DOI: 10.32534/amf.v7i1.7354

Akhmad Dasuki[1] akhmaddasuki@iain-palangkaraya.ac.id
Marwa[2] marwa2017juga@gmail.com
Shafa[3] shafa2017juga@gmail.com
Nor Afifah[4] afifaharpan29@gmail.com
Nismah Sa'adah[5] saadahnismah@gmail.com

Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya[1,2,3,4,5]

Abstract

The advancement of digital technology offers convenience but also introduces profound existential challenges. Anxiety, alienation, and loss of meaning have emerged as common symptoms among individuals constantly exposed to social media and endless streams of information. This article aims to examine the concept of *itmi'nan* (serenity) in Mulla Sadra's transcendent philosophy and explore its relevance as a response to existential distress in the digital age. Employing a qualitative method with a philosophical-tafsir approach, the study integrates analysis of QS. Ar-Ra'd: 28 with Sadra's doctrine of *harakah jawhariyyah* (substantial motion). The findings reveal that *itmi'nan* reflects ontological stability achieved when the soul unites with divine reality through spiritual awareness. In a world saturated with digital distractions and artificial self-representations, *dhikr* functions as an existential therapy that reorients the soul toward its metaphysical center. Sadra's concept of *itmi'nan* not only offers inner peace but also opens new directions for soul-based therapy and character education rooted in Islamic spirituality. This study affirms the enduring relevance of classical Islamic philosophy in addressing contemporary existential crises.

Keyword: *itmi'nan, mulla sadra, existential anxiety, transcendental philosophy, digital era*.

Abstrak

Kemajuan teknologi digital telah membawa kenyamanan sekaligus tantangan eksistensial bagi manusia modern. Kecemasan, keterasingan, dan kehilangan makna menjadi gejala yang muncul akibat paparan media sosial dan arus informasi tanpa henti. Artikel ini bertujuan mengkaji konsep *itmi'nan* dalam filsafat transendental Mulla Sadra dan mengeksplorasi relevansinya sebagai solusi atas kegelisahan eksistensial zaman digital. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan tafsir falsafi, yang memadukan analisis QS. Ar-Ra'd: 28 dengan konsep *harakah jawhariyyah*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *itmi'nan* merupakan kondisi stabilitas ontologis yang dicapai ketika jiwa manusia menyatu dengan realitas ilahi melalui kesadaran spiritual. Dalam dunia yang dipenuhi distraksi digital dan budaya pencitraan semu, *dzikir* berperan sebagai terapi eksistensial yang menata ulang relasi jiwa dengan Tuhan. Konsep *itmi'nan* dalam filsafat Sadra tidak hanya menawarkan ketenangan batin, tetapi juga membuka cakrawala baru dalam pengembangan terapi ruhani dan pendidikan karakter berbasis spiritualitas Islam. Artikel ini menegaskan bahwa pemikiran filsafat Islam klasik masih relevan dan signifikan untuk menjawab problematika eksistensial kontemporer.

Kata Kunci: *itmi'nan, mulla sadra, kegelisahan eksistensial, filsafat transcendental, era digital.*

PENDAHULUAN

Pada era modern yang penuh dengan kecanggihan teknologi dan digitalisasi, kita sering kali merasa terperangkap dalam rutinitas yang tak ada habisnya. Kemajuan teknologi yang pesat memberikan dampak besar terhadap cara kita berinteraksi, bekerja, serta berpikir. Namun, meskipun memberikan kemudahan, perkembangan ini juga membawa tantangan baru yang sering kali tidak kita sadari, yaitu kegelisahan eksistensial. 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.[1] 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.[2]

Fenomena ini dapat dilihat dalam data yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan depresi di kalangan individu yang sangat terpapar media sosial dan dunia digital cenderung lebih tinggi. Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan remaja meningkat dari 6% pada tahun 2018 menjadi 9% pada tahun 2020. Hal ini menunjukkan bahwa semakin banyak remaja yang mengalami masalah kesehatan mental, yang sebagian besar dipicu oleh faktor eksternal, termasuk penggunaan media sosial.[3] Selain itu, data dari *American Psychological Association* menunjukkan bahwa 50% lebih individu yang aktif menggunakan media sosial melaporkan perasaan stres yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang lebih sedikit terpapar oleh platform tersebut.[4]

---

[1] 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.

[2] M. Iqbal Abdurrohman 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.

[3] "Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja di Indonesia," diakses 25 April 2025, https://www.indonesiana.id/.

[4] its senior staff at APA headquarters in Washington dan D.C., "About APA," https://www.apa.org, diakses 25 April 2025, https://www.apa.org/about.

Dalam 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.[5] Hal inilah yang kemudian menimbulkan pertanyaan yang mendalam: bagaimana seseorang dapat merasakan *itmi'nan* dalam kehidupan yang serba instan dan penuh distraksi ini?

Untuk 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.[6]

Melalui artikel ini 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

[5] Abdul Aziz Ridha, "Nilai Pendidikan Pada Q.S. Ar-Ra'ad Ayat 28 Dan Relevenasinya 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.

[6] Seyyed Hossein Nasr, *Al-Hikmah Al-Muta'aliyah Mulla Sadra: Sebuah Terobosan dalam Filsafat Islam* (Sadra Press, 2017).

mencapai keseimbangan hidup yang lebih baik dalam menghadapi tantangan zaman ini.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis tafsir falsafi untuk menganalisis konsep *itmi'nan* dalam perspektif Mulla Sadra. Metode ini dipilih karena bertujuan untuk menggali pemahaman mendalam tentang ketenangan jiwa dalam konteks zaman digital melalui tafsir filosofis. Adapun penelitian ini bertujuan untuk menghubungkan konsep *itmi'nan* yang dijelaskan dalam Al-Qur'an dengan pemikiran Mulla Sadra dan fenomena kegelisahan eksistensial yang muncul akibat perkembangan teknologi digital.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini mengandalkan studi pustaka (*library research*), yang terdiri dari pencarian literatur terkait dengan konsep *itmi'nan*, filsafat transenden Mulla Sadra, serta fenomena kegelisahan dalam dunia digital. Studi pustaka dilakukan dengan menelaah berbagai buku, jurnal ilmiah, artikel, dan sumber-sumber lain yang relevan. Selain itu, penulis juga melakukan analisis terhadap ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *itmi'nan*, khususnya Surah Ar-Ra'd (13:28), serta mengkaji pemikiran Mulla Sadra tentang ketenangan jiwa dalam kaitannya dengan filsafat transenden yang dikembangkannya.

Sumber data dalam penelitian ini terbagi menjadi dua kategori utama, yakni sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah teks-teks Al-Qur'an dan pemikiran Mulla Sadra. Al-Qur'an, khususnya Surah Ar-Ra'd (13:28), menjadi acuan utama untuk memahami konsep *itmi'nan* (ketenangan) yang Allah tetapkan sebagai salah satu tanda kebesaran-Nya dalam penciptaan manusia. Surah ini menggambarkan bagaimana ketenangan dapat tercipta dalam hubungan pasangan manusia, yang diharapkan menjadi sumber kedamaian batin.

Lebih lanjut**,** pemikiran Mulla Sadra, khususnya mengenai teori *hikmah al-muta'aliyah* (filsafat transenden), digunakan sebagai sumber utama untuk memahami konsep ketenangan dalam dimensi spiritual dan eksistensial. Mulla Sadra mengemukakan bahwa *itmi'nan* bukan hanya sekadar ketenangan fisik atau

pasif, melainkan sebagai keadaan batin yang aktif, di mana jiwa manusia mencapai kesatuan dengan realitas yang lebih tinggi dan hakiki. Sumber sekunder dalam penelitian ini meliputi buku, artikel, dan jurnal ilmiah yang membahas berbagai aspek mengenai *itmi'nan*, filsafat transenden, serta pengaruh teknologi digital terhadap keseimbangan mental dan spiritual. Buku-buku dan artikel-artikel yang membahas pemikiran Mulla Sadra, terutama yang mengkaji *hikmah al-muta'aliyah* dalam konteks ketenangan batin, menjadi rujukan penting dalam memahami perspektif filosofis yang dikembangkan oleh Mulla Sadra. Selaras dengan hal tersebut**,** kajian-kajian terkini yang meneliti dampak dari perkembangan teknologi, seperti kecanduan media sosial, distraksi digital, dan stres akibat informasi berlebihan, juga digunakan untuk melihat keterkaitan antara fenomena dunia digital dengan kegelisahan eksistensial yang dialami oleh banyak individu saat ini.

Data yang terkumpul dari berbagai sumber tersebut kemudian dianalisis dengan menggunakan metode analisis tafsir falsafi. Metode ini menggabungkan pendekatan filsafat dan tafsir untuk memahami makna yang lebih dalam dari teks-teks Al-Qur'an dan pemikiran Mulla Sadra. Analisis dimulai dengan menafsirkan ayat QS. Ar-Ra'd (13:28) untuk menggali pemahaman tentang *itmi'nan* dan bagaimana konsep ini terkait dengan ketenangan jiwa dalam hubungan manusia. Selanjutnya, pemikiran Mulla Sadra tentang *itmi'nan* dianalisis untuk melihat bagaimana ia menghubungkan ketenangan jiwa dengan pencapaian kesatuan dengan realitas yang lebih tinggi, yakni *wujud mutma'in*. Penelitian ini pun turut menghubungkan konsep ketenangan yang diuraikan oleh Mulla Sadra dengan fenomena kegelisahan eksistensial yang muncul akibat pengaruh dunia digital. Fenomena ini meliputi kecanduan media sosial, kecemasan yang ditimbulkan oleh notifikasi yang terus-menerus, serta kesulitan dalam mencapai ketenangan batin akibat informasi yang datang tanpa henti.

Pada penelitian ini, tidak digunakan uji korelasi statistik karena pendekatan yang digunakan adalah kualitatif. Penelitian ini lebih fokus pada analisis konseptual yang mengidentifikasi hubungan antara *itmi'nan* dalam tafsir Mulla Sadra dengan fenomena kegelisahan yang muncul dalam dunia digital. Korelasi yang dianalisis adalah korelasi konseptual yang menggali bagaimana konsep ketenangan dalam

filsafat transenden Mulla Sadra dapat diterapkan untuk memahami kegelisahan yang dialami individu dalam menghadapi dunia digital yang penuh distraksi.

Karena penelitian ini bersifat kualitatif, tidak ada rumus matematis atau uji statistik yang digunakan dalam analisis data. Sebagai gantinya, penulis menggunakan pendekatan interpretatif untuk menganalisis teks-teks yang relevan dan menyusun hubungan konseptual antara *itmi'nan* dan fenomena eksistensial dunia digital. Analisis dilakukan dengan pendekatan tafsir falsafi yang menekankan pada pemahaman makna lebih dalam yang terkandung dalam teks-teks tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tafsir Ayat Iṭmi'nān

QS. Ar-Ra'ad: 28

الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِۗ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُۙ

> *"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram."*[7]

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 [8]. 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-

[7] "Qur'an Kemenag," diakses 30 April 2025, https://quran.kemenag.go.id/.
[8] Abdul Aziz Ridha, "Nilai Pendidikan Pada Q.S. Ar-Ra'ad Ayat 28 Dan Relevenasinya 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.

orang beriman lahir dari keyakinan yang utuh terhadap kekuasaan dan kasih sayang Allah, yang menjadi sandaran mereka dalam menjalani berbagai ujian kehidupan [9].

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* [10].

Konsep *Itmi'nān* dalam Perspektif Mulla Sadra

Dalam filsafat Mulla Sadra, manusia dipahami sebagai makhluk yang mengalami *harakah jawhariyyah* (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 [11]

[9] "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.

[10] Imam Ibnumalik dan Ali Bowo Tjahjono, "Konsep Teosofi Transendental Mulla Sadra dan Implikasinya dalam Praktik Pendidikan Tauhid," 2022.

[11] 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.

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. *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 [12].

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 [13].

[12] 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.

[13] Ahmed Zaranggi Ar-Ridho 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.

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 [14].

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. 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

[14] 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.

dari dirinya sendiri, karena apa yang ditampilkan tidak lagi autentik [15]. 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[16].

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 [17]. 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 individu mengalami perasaan kekosongan eksistensial yang kronis, terputus dari makna sejati kehidupan dan tujuan yang transenden[18].

Jika dibandingkan dengan kegelisahan eksistensial di masa lalu, ada pergeseran penting yang perlu dicatat. Pemikir eksistensialis seperti Søren Kierkegaard dan Jean-Paul Sartre memandang kegelisahan sebagai akibat dari

[15] 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.

[16] 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.

[17] 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.

[18] 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.

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[19].

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 (Twenge, 2017). 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

[19] 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.

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 [20].

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 [21].

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 dengan realitas wujud melalui intuisi eksistensial[22]. Hal ini menunjukkan bahwa hanya melalui pengalaman batiniah dan pencerahan ruhani, ketenangan sejati dapat diraih.

---

[20] 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.

[21] Fazlur Rahman, "The Philosophy Of Mulla Sadra (Sadr al-Din al-Shirazi)," 1975.

[22] 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.

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 [23].

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 [24].

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

[23] 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.

[24] 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, 3, no. 9 (Mei 2024), https://doi.org/10.22034/hpi.2024.446979.1064.

itmi'nan dalam kehidupan digital modern dapat menjadi kunci untuk mengatasi krisis makna, kecemasan, dan keterasingan yang menjadi ciri khas zaman ini.[25]

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.[26]

SIMPULAN

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 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. Penelitian lanjutan disarankan untuk menguji efektivitas

[25] 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.

[26] YULI UMRO'ATIN Pd M., *PENGANTAR STUDI ISLAM* (Jakad Media Publishing, t.t.).

nilai-nilai *itmi'nan* dalam konteks praktik spiritual kontemporer, termasuk integrasinya dalam pendekatan psikoterapi Islam dan pendidikan karakter digital. Kajian komparatif dengan pemikir eksistensial modern juga dapat memperdalam kontribusi filsafat Islam dalam menjawab problematika spiritual era digital.

DAFTAR PUSTAKA

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.

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.

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." 3 □□□□□□ □□□□□ □□□□□, no. 9 (Mei 2024). https://doi.org/10.22034/hpi.2024.446979.1064.

"Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja di Indonesia." Diakses 25 April 2025. https://www.indonesiana.id/.

"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.

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.

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.

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.

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 Relevenasinya 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 Relevenasinya 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.

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.

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.

Washington, its senior staff at APA headquarters in dan D.C. "About APA." https://www.apa.org. Diakses 25 April 2025. https://www.apa.org/about.