

Ekologi Jiwa yang Merdeka: Sintesis Interdisipliner antara Psikologi Positif, *Tazkiyat al-Nafs*, dan *Shalom-Sabbath Rest* sebagai Kerangka Kesejahteraan Batin Berkelanjutan

Dr. Chris Sorongan, M. A., M. Th^{1*}, Dr. Yosep Heristyo E. B, M. Pd², Aswin Widhiyuwono³,
Muhammad Rizza Maulana, S. Pd⁴, Deo D. A. Pangestu⁵

¹Prodi Teologi Sekolah Tinggi Teologi Magelang, Indonesia

²Prodi Pendidikan STAK Teruna Bhakti Yogyakarta, Indonesia

³Universitas Islam Negeri Salatiga, Indonesia

⁴Universitas Negeri Semarang, Indonesia

⁵STAK Teruna Bhakti Yogyakarta, Indonesia

Email: chrissorongan@sttmgl.ac.id¹, yhsd0509@gmail.com², aswinwidhiyuwono@gmail.com³,
maulanarizza45@gmail.com⁴, deodatusagungpangestu@gmail.com⁵

*Penulis Korespondensi: chrissorongan@sttmgl.ac.id

Abstract. *This article proposes the concept of “The Ecology of the Liberated Soul” as an interdisciplinary framework for understanding inner well-being amid the contemporary crisis of exhaustion, anxiety, and meaning fragmentation. In contrast to approaches that treat happiness as the outcome of external achievements, this conceptual study argues that durable happiness is better understood as the by-product of a well-ordered inner ecosystem, one that is freed from egoic domination, impulsive reactivity, and environmental pressures. The study employs an integrative literature review and interdisciplinary conceptual analysis of positive psychology, Islamic psychology, and Christian theology. The analysis centers on three conceptual clusters: autonomy and emotion regulation in Self-Determination Theory, tazkiyat al-nafs and nafs al-mutma’innah in the Islamic tradition, and shalom together with Sabbath rest in Christian theology. The synthesis demonstrates that, despite different epistemic languages and normative horizons, these three traditions converge in emphasizing the ordering of inner life, the removal of internal and external “pollution,” and an orientation toward relationships that transcend the ego. On this basis, the article develops a three-stage model pollution, cleansing, and sustainability to explain the emergence of a “liberated soul.” Its main contribution lies in formulating a cross-disciplinary conceptual model that can support dialogue among psychology, spirituality, and ethics while expanding well-being discourse beyond performative paradigms toward an ecological and transformative one.*

Keywords: *Ecology of the Soul; Liberated Soul; Positive Psychology; Sabbath Rest; Shalom; Tazkiyat Al-Nafs.*

Abstrak. Artikel ini mengusulkan konsep “Ekologi Jiwa yang Merdeka” sebagai kerangka interdisipliner untuk memahami kesehatan batin manusia di tengah krisis kelelahan, kecemasan, dan fragmentasi makna pada masyarakat modern. Berbeda dari pendekatan kesejahteraan yang menempatkan kebahagiaan semata-mata sebagai hasil pencapaian eksternal, penelitian konseptual ini berargumen bahwa kebahagiaan yang stabil lebih tepat dipahami sebagai buah dari ekosistem batin yang tertata, terawat, dan terbebas dari keterjajahan ego, impuls, serta tekanan lingkungan. Studi ini menggunakan metode integrative literature review dan interdisciplinary conceptual analysis terhadap literatur psikologi positif, psikologi Islam, dan teologi Kristen. Analisis difokuskan pada tiga gugus konsep: otonomi-regulasi emosi dalam Self-Determination Theory, tazkiyat al-nafs dan nafs al-mutma’innah dalam tradisi Islam, serta shalom dan Sabbath rest dalam teologi Kristen. Hasil sintesis menunjukkan bahwa ketiga tradisi tersebut, meskipun berbeda dalam bahasa epistemik dan horizon normatif, sama-sama menekankan perlunya penataan ruang batin, penyingkiran “polusi” internal-eksternal, dan orientasi pada relasi yang melampaui ego. Berdasarkan temuan itu, artikel ini menawarkan model tiga tahap polusi, pembersihan, dan keberlanjutan untuk menjelaskan proses lahirnya “jiwa yang merdeka.” Kontribusi utama artikel ini adalah penyusunan model konseptual lintas-disiplin yang dapat digunakan sebagai dasar dialog antara psikologi, spiritualitas, dan etika keseharian, sekaligus memperluas diskursus well-being dari paradigma performatif menuju paradigma ekologis-transformatif.

Kata Kunci: Ekologi Jiwa; Jiwa Merdeka; Psikologi Positif; Sabbath Rest; Shalom; Tazkiyat al-Nafs.

1. PENDAHULUAN

Krisis kesehatan mental kontemporer memperlihatkan paradoks mendasar kehidupan modern: kapasitas manusia untuk mengendalikan dunia luar meningkat, tetapi kemampuannya

menata dunia dalam justru sering melemah. Masyarakat dipacu untuk menjadi lebih produktif, lebih terlihat, lebih berhasil, dan lebih “bahagia,” namun pada saat yang sama semakin rentan terhadap kecemasan, kelelahan psikologis, perasaan terasing, dan kehabisan makna. Dalam konteks ini, diskursus kesejahteraan psikologis tidak lagi cukup bila hanya menekankan teknik bertahan hidup atau strategi manajemen stres yang bersifat instrumental. Diperlukan suatu kerangka yang mampu membaca hubungan timbal balik antara batin manusia dengan lingkungan sosial, budaya, material, dan spiritualnya. (Ryan & Deci, 2001; Seligman, 2011; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; VanderWeele, 2017).

Artikel ini berangkat dari asumsi bahwa jiwa manusia dapat dipahami secara ekologis. Sebagaimana ekologi dalam sains mempelajari interaksi timbal balik antara organisme dan lingkungan demi menjaga keseimbangan, “ekologi jiwa” merujuk pada keteraturan hubungan antara kehidupan batin manusia dengan dunia di sekitarnya. Jiwa yang sehat bukanlah jiwa yang steril dari konflik, melainkan jiwa yang memiliki kapasitas homeostatik: mampu menerima rangsangan dari luar tanpa kehilangan pusat orientasi dari dalam. Sebaliknya, jiwa yang rapuh adalah jiwa yang ekologinya rusak mudah tercemar oleh validasi sosial, konsumsi material, rasa gagal, hasrat kontrol, serta arus emosi yang tidak terintegrasi. (Taylor, 1989; Wong et al., 2023).

Konseptualisasi ini penting karena banyak model kesejahteraan modern secara implisit tetap beroperasi dalam logika performatif. Kebahagiaan sering dipresentasikan sebagai proyek yang harus dikejar, dioptimalkan, dan dipamerkan. Akibatnya, manusia tidak sungguh-sungguh dibebaskan dari tekanan eksternal; ia hanya mengganti objek ketergantungan lama dengan objek baru yang lebih “psikologis.” Dalam bahasa yang lebih kritis, well-being dapat berubah menjadi bentuk lain dari disiplin diri neoliberal: subjek dituntut untuk terus mengelola diri agar tampak resilien, mindful, dan produktif. Kritik semacam ini mengharuskan kita mencari paradigma alternatif yang melihat kebahagiaan bukan sebagai benda buruan, melainkan sebagai buah ekologis dari keteraturan batin. (Ryan & Deci, 2001, 2017; Wong, 2023).

Pada titik inilah pendekatan interdisipliner menjadi signifikan. Psikologi positif menyediakan bahasa empiris-fungsional untuk menjelaskan mengapa otonomi, regulasi emosi, dan pemenuhan kebutuhan psikologis dasar berkaitan erat dengan kesejahteraan. Tradisi Islam, terutama melalui konsep tazkiyat al-nafs dan nafs al-mutma’innah, menambahkan horizon moral-spiritual tentang penyucian batin dari dominasi ego, syahwat, dan penyakit hati. Sementara itu, tradisi Kristen melalui konsep shalom dan Sabbath rest menawarkan pemahaman relasional-transenden mengenai keutuhan, perhentian, dan kebebasan dari kerja

tanpa henti yang didorong oleh rasa takut maupun pembuktian diri. Ketiganya tampak berbeda, tetapi berpotensi dipertemukan dalam satu peta yang lebih komprehensif mengenai kesehatan “ruang dalam” manusia. (Curren & Park, 2024; Haque, 2004; Ronda, 2025; Sanou, 2024).

Kesenjangan penelitian muncul karena kajian-kajian terdahulu cenderung bergerak secara sektoral. Literatur psikologi positif biasanya memeriksa kesejahteraan dari sudut motivasi, emosi, atau makna, tanpa cukup masuk ke horizon penyucian spiritual. Sebaliknya, literatur spiritual-teologis sering sangat kaya secara normatif, namun tidak selalu dikaitkan dengan bahasa psikologis yang dialogis dengan ilmu perilaku kontemporer. Kajian psikologi Islam sendiri berkembang pesat, tetapi sering diperlakukan sebagai korpus tersendiri tanpa dijabarkan secara metodologis dengan teori motivasi kontemporer dan sumber teologis Kristen mengenai keutuhan batin. Akibatnya, peluang untuk membangun model sintesis yang disiplin secara konseptual tetapi terbuka secara lintas tradisi masih relatif terbatas. (Haque et al., 2016; Kincaid, 2024; Rothman & Coyle, 2018).

Berdasarkan kesenjangan tersebut, artikel ini mengajukan dua pertanyaan utama. Pertama, bagaimana konsep otonomi-regulasi emosi, tazkiyat al-nafs, dan shalom-Sabbath rest dapat dibaca sebagai tiga bahasa berbeda yang sama-sama menjelaskan pembebasan batin manusia? Kedua, bagaimana sintesis ketiganya dapat dirumuskan menjadi model konseptual “Ekologi Jiwa yang Merdeka” yang relevan untuk kajian well-being, pendidikan karakter, konseling, dan praksis hidup sehari-hari?

Novelty artikel ini terletak pada tiga hal. Pertama, artikel ini memindahkan fokus dari “pencarian kebahagiaan” menuju “perawatan ekosistem batin,” sehingga kebahagiaan dipahami sebagai akibat ekologis, bukan target obsesif. Kedua, artikel ini mempertemukan tiga tradisi yang jarang didialogkan secara seimbang dalam satu kerangka analitis: psikologi positif, psikologi/teologi Islam, dan teologi Kristen. Ketiga, artikel ini menawarkan model tiga tahap polusi, pembersihan, dan keberlanjutan yang dapat dipakai untuk memetakan dinamika batin manusia lintas konteks.

Secara akademik, kontribusi artikel ini bersifat konseptual, bukan klaim empiris baru. Namun justru di situ nilainya: artikel ini menyediakan jembatan kategoris yang dapat digunakan penelitian selanjutnya untuk menyusun instrumen, model intervensi, atau studi komparatif yang lebih terukur. Dengan demikian, “Ekologi Jiwa yang Merdeka” tidak dimaksudkan sebagai slogan puitik belaka, melainkan sebagai usulan kerangka ilmiah-humanistik yang menafsir ulang kesejahteraan batin sebagai hasil dari integrasi psikologis, kedewasaan moral, dan keterhubungan transenden. (VanderWeele, 2017; Wong et al., 2023).

2. KAJIAN LITERATUR DAN POSISI ARTIKEL

Perdebatan tentang kesejahteraan dalam dua dekade terakhir bergerak di antara dua kutub besar: pendekatan hedonik dan eudaimonik. Pendekatan hedonik cenderung menilai kesejahteraan dari dominasi afek positif, minimnya afek negatif, dan tingginya kepuasan hidup. Pendekatan eudaimonik, sebaliknya, menekankan aktualisasi diri, makna, kebajikan, dan realisasi potensi manusia. Artikel ini berpihak pada horizon eudaimonik, tetapi juga berargumen bahwa baik hedonik maupun eudaimonik akan tetap kurang memadai bila jiwa dipahami secara terlalu individual dan tidak ekologis. Seseorang dapat memiliki tujuan hidup yang jelas namun tetap lelah karena ekosistem batinnya terus terpapar ritme kerja yang tidak manusiawi, relasi yang manipulatif, atau narasi diri yang toksik. (Huta & Ryan, 2010; Ryan & Deci, 2001; VanderWeele, 2017).

Di dalam psikologi, perkembangan ini tampak dalam pergeseran dari sekadar “bagaimana merasa lebih baik” menuju “bagaimana hidup dengan lebih terintegrasi.” SDT menolak asumsi bahwa kebebasan berarti absennya pengaruh. Manusia selalu dipengaruhi lingkungan, tetapi kualitas pengaruh itu menentukan apakah diri berkembang secara autentik atau teralienasi. Karena itu, konsep autonomy support menjadi sangat penting. Seseorang baru dapat berkembang ketika lingkungannya tidak sekadar menuntut, melainkan juga mengakui subjektivitas, memberi ruang pilihan yang bermakna, dan menopang internalisasi nilai. Di sinilah lingkungan sosial tidak lagi menjadi latar pasif, tetapi bagian dari ekologi jiwa itu sendiri. (Audet et al., 2025; Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2017).

Penelitian tentang regulasi emosi juga menunjukkan adanya pergeseran serupa. Model-model awal yang menekankan kontrol emosi kini dilengkapi oleh perspektif yang lebih menerima kompleksitas afektif. Emosi bukan gangguan yang harus dibungkam, melainkan informasi tentang kebutuhan, ancaman, luka, atau nilai yang sedang dipertaruhkan. Namun, emosi juga tidak boleh didewakan. Ia perlu diolah, diberi bentuk, dan ditempatkan secara proporsional. Artikel ini memanfaatkan perkembangan tersebut untuk menegaskan bahwa jiwa yang merdeka bukan jiwa yang selalu tenang, tetapi jiwa yang mampu mengelola turbulensi tanpa kehilangan integritasnya. (Benita, 2020; Curren & Park, 2024; Gross, 2002; Gross & John, 2003).

Dalam studi Islam, kebangkitan psikologi Islam memperlihatkan upaya serius untuk membebaskan teori jiwa dari ketergantungan penuh pada paradigma modern Barat. Malik Badri, Amber Haque, Abdallah Rothman, dan penulis lain menunjukkan bahwa tradisi Islam memiliki sumber antropologi dan terapi moral yang sangat kaya. Pusat perhatian tidak hanya pada perilaku atau gejala, tetapi pada struktur hati, niat, nafs, dan relasi manusia dengan Tuhan.

Kekuatan pendekatan ini terletak pada kemampuannya membaca gangguan batin bukan sekadar sebagai masalah fungsi, melainkan juga masalah orientasi spiritual. Artikel ini memanfaatkan khazanah tersebut untuk menunjukkan bahwa bahasa penyucian jiwa memiliki relevansi besar bagi pembahasan well-being kontemporer. (Haque, 2004; Haque et al., 2016; Rothman & Coyle, 2018).

Meski demikian, tidak semua kajian psikologi Islam masuk ke dalam percakapan interdisipliner yang lebih luas. Sebagian penelitian masih berhenti pada deskripsi konsep atau pada apologetika internal tradisi. Tantangannya adalah bagaimana menerjemahkan konsep-konsep seperti *nafs*, *qalb*, *muhasabah*, dan *tazkiyah* ke dalam diskursus ilmiah yang tidak mengebiri kedalaman normatifnya. Artikel ini berusaha menjawab tantangan itu dengan memakai strategi analogi struktural. Dengan strategi tersebut, konsep-konsep Islam tidak direduksi menjadi padanan psikologi modern, tetapi dibaca sebagai mitra dialog yang memiliki fungsi antropologis setara. (Haque et al., 2016; Haque & Rothman, 2021).

Literatur Kristen mengenai *shalom* dan *Sabbath* juga menunjukkan perkembangan menarik. Banyak teolog menyoroti bahwa masyarakat modern hidup di bawah rezim percepatan, komodifikasi, dan kecemasan, sehingga praktik perhentian menjadi bentuk kritik budaya. *Sabbath* dibaca kembali sebagai penolakan terhadap liturgi pasar yang mengukur nilai manusia dari produktivitas dan konsumsi. Sementara itu, *shalom* dipahami sebagai horizon keutuhan yang menyatukan aspek spiritual, sosial, tubuh, relasi, dan keadilan. Dengan cara ini, teologi Kristen menyumbang kritik tajam terhadap budaya *hustle* yang kerap justru dipelihara oleh logika kesejahteraan populer. (Brueggemann, 2014; Kincaid, 2024; Sanou, 2024).

Namun, kajian Kristen pun sering bergerak terpisah dari bahasa psikologi. Ia kuat secara normatif dan pastoral, tetapi kadang kurang terhubung dengan diskusi tentang kebutuhan psikologis dasar, emosi, atau mekanisme regulasi diri. Di sinilah posisi artikel ini menjadi penting: bukan untuk menaklukkan teologi di bawah psikologi, ataupun sebaliknya, melainkan untuk mencari tata bahasa bersama yang memungkinkan keduanya saling menerangi. Dengan memadukan SDT, *tazkiyat al-nafs*, dan *shalom-Sabbath rest*, artikel ini menempatkan kesejahteraan batin dalam medan yang lebih utuh. (Kincaid, 2024; Ronda, 2025).

Posisi artikel ini juga berbeda dari studi komparatif agama yang hanya mencari persamaan terminologis. Artikel ini tidak menyatakan bahwa semua tradisi mengatakan hal yang sama. Yang diusulkan adalah bahwa ketiganya menghadapi problem antropologis yang mirip: keterpecahan diri, dominasi ego, dan hilangnya ritme yang memulihkan. Karena problemnya homologis, maka dimungkinkan dialog tentang mekanisme transformasi tanpa

menafikan perbedaan mendasar dalam doktrin. Dengan demikian, kebaruan artikel bukan pada penemuan konsep baru dari nol, tetapi pada penataan ulang peta konseptual yang memungkinkan pembacaan lebih luas atas kesehatan batin manusia. (Brueggemann, 2014; Rothman & Coyle, 2018; Ryan & Deci, 2017).

3. RESEARCH GAP DAN NILAI KEBARUAN

Secara lebih spesifik, research gap artikel ini terletak pada absennya model yang secara eksplisit menghubungkan teori kebutuhan psikologis dasar dengan praktik penyucian diri dan teologi perhentian dalam satu bangunan analitis yang koheren. Banyak studi psikologi berbicara tentang well-being tanpa memeriksa struktur batin terdalam yang mengarahkan kebutuhan manusia. Banyak studi agama berbicara tentang jiwa, dosa, penyucian, atau kedamaian, tetapi tidak selalu menerjemahkannya ke dalam kategori yang dapat berdialog dengan riset psikologi kontemporer. Ruang kosong di antara dua medan inilah yang hendak diisi artikel ini. (Haque et al., 2016; Ronda, 2025; Ryan & Deci, 2017).

Nilai kebaruannya tidak semata terletak pada mengumpulkan konsep-konsep dari tiga tradisi, tetapi pada cara konsep-konsep itu ditata ulang menjadi model prosesual. Alih-alih menyusun daftar paralel “otonomi = kebebasan, tazkiyah = penyucian, Sabbath = istirahat,” artikel ini menunjukkan urutan transformasi yang dapat diuji: adanya polusi, perlunya pembersihan, dan pentingnya keberlanjutan. Susunan prosesual ini menjadikan artikel lebih dari sekadar komparasi; ia menawarkan kerangka kerja yang dapat diturunkan menjadi hipotesis, modul pembinaan, atau desain kurikulum. (Curren & Park, 2024; Kincaid, 2024; Rahmanto et al., 2024).

Selain itu, artikel ini mengajukan pembacaan kritis terhadap budaya kebahagiaan modern. Di sini letak kebaruannya yang lain: konsep “Ekologi Jiwa yang Merdeka” tidak hanya bersifat terapeutik, tetapi juga diagnostik terhadap kondisi sosial-budaya. Ia menilai bahwa banyak gangguan batin lahir dari sistem kehidupan yang memproduksi percepatan, keterpecahan perhatian, dan ketergantungan pada performa. Dengan demikian, artikel ini tidak berhenti pada level individual, tetapi menempatkan kesehatan jiwa dalam relasi dengan struktur kehidupan yang lebih luas. (Brueggemann, 2014; VanderWeele, 2017; Wong, 2023).

4. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan integrative literature review yang dipadukan dengan interdisciplinary conceptual analysis. Pilihan metode ini didasarkan pada karakter pertanyaan penelitian yang bersifat sintesis-konseptual, bukan verifikasi hipotesis empiris.

Integrative literature review memungkinkan peneliti mempertemukan sumber-sumber teoretis, empiris, dan normatif dari disiplin yang berbeda untuk membangun kerangka yang lebih komprehensif. Sementara itu, interdisciplinary conceptual analysis dipakai untuk menguji titik temu, ketegangan, dan kemungkinan penerjemahan silang antar konsep yang lahir dari tradisi epistemik berbeda. (Snyder, 2019; Torraco, 2005).

Sumber literatur dikumpulkan dari artikel jurnal, buku akademik, karya teologis, dan studi konseptual yang relevan dengan empat kata kunci utama: well-being dan self-determination, emotion regulation, Islamic psychology dan tazkiyat al-nafs, serta shalom, Sabbath, dan spiritual rest. Literatur prioritas mencakup karya-karya seminal yang membentuk kerangka dasar masing-masing bidang, serta publikasi yang lebih mutakhir untuk menangkap perkembangan diskursus terkini. Seleksi literatur dilakukan dengan mempertimbangkan empat kriteria: relevansi konseptual, kredibilitas sumber, signifikansi dalam tradisi ilmunya, dan keterpakaian untuk sintesis lintas-disiplin. (Haque et al., 2016; Kincaid, 2024; Ryan & Deci, 2017).

Secara operasional, analisis dilakukan melalui empat langkah. Pertama, identifikasi konsep inti dari masing-masing tradisi. Dari psikologi positif dipilih konsep otonomi, pemenuhan kebutuhan psikologis dasar, regulasi emosi integratif, dan kesejahteraan eudaimonik. Dari tradisi Islam dipilih konsep nafs, tazkiyat al-nafs, qalb, dan nafs al-mutma'innah. Dari tradisi Kristen dipilih konsep shalom, rest, grace, dan Sabbath. Kedua, dilakukan kategorisasi fungsi masing-masing konsep: apa problem dasarnya, bagaimana proses transformasinya, dan seperti apa gambaran kondisi idealnya. Ketiga, hasil kategorisasi dibandingkan untuk menemukan pola homologis, yaitu kesamaan struktur tanpa menghapus perbedaan normatifnya. Keempat, pola homologis tersebut dirumuskan menjadi model sintesis “Ekologi Jiwa yang Merdeka.”

Untuk menjaga ketelitian konseptual, artikel ini tidak mencampuradukkan doktrin teologis yang berbeda seolah-olah identik. Sebaliknya, artikel ini bekerja dengan logika analogi struktural. Artinya, otonomi dalam psikologi tidak disamakan secara simplistik dengan kebebasan spiritual dalam agama; demikian juga tazkiyat al-nafs tidak diidentikkan begitu saja dengan Sabbath rest. Yang dicari adalah kesesuaian pada tingkat fungsi antropologis: bagaimana masing-masing konsep membaca sumber keterikatan, proses pelepasan, dan bentuk keseimbangan yang dihasilkan.

Batasan metode ini perlu dinyatakan dengan eksplisit. Pertama, artikel ini tidak menguji secara empiris apakah model yang diusulkan efektif pada populasi tertentu. Kedua, karena bekerja pada level sintesis, artikel ini berisiko menyederhanakan keragaman internal dalam tiap

tradisi. Ketiga, bagian Islam dan Kristen terutama merepresentasikan arus pemikiran tertentu yang relevan dengan tema penyucian jiwa dan perhentian batin, bukan keseluruhan spektrum pemikiran teologi. Meski demikian, keterbatasan itu dapat diterima karena tujuan utama artikel ini adalah membangun cetak biru teoritis yang koheren, yang kelak dapat diuji melalui penelitian kualitatif, kuantitatif, atau mixed methods.

Dengan kerangka tersebut, hasil pembahasan tidak dimaksudkan untuk menetapkan supremasi salah satu tradisi, melainkan untuk memeriksa bagaimana masing-masing tradisi menyumbang pemahaman atas satu problem manusia yang sama: bagaimana jiwa dapat merdeka dari polusi internal dan eksternal sehingga mampu hidup secara utuh, tenang, dan berkelanjutan.

5. KERANGKA TEORI INTERDISIPLINER

Secara teoritis, artikel ini bertumpu pada premis bahwa manusia adalah makhluk berlapis yang tidak dapat direduksi hanya pada perilaku yang tampak. Kehidupan manusia mencakup dimensi afektif, kognitif, moral, relasional, dan spiritual. Karena itu, model kesejahteraan yang memadai harus mampu menjelaskan keterkaitan antar lapisan tersebut. Metafora ekologi membantu menjembatani kebutuhan ini. Ia tidak memandang jiwa sebagai benda statis, melainkan sebagai sistem hidup yang terus berinteraksi dengan rangsangan, nilai, memori, kebiasaan, institusi, dan horizon makna. (Taylor, 1989; VanderWeele, 2017).

Dalam psikologi kontemporer, Self-Determination Theory (SDT) menegaskan bahwa kesejahteraan manusia bertumbuh ketika tiga kebutuhan psikologis dasar—autonomy, competence, dan relatedness—dipenuhi secara sehat. Otonomi dalam SDT tidak identik dengan individualisme atau ketiadaan batas, melainkan pengalaman bertindak secara terintegrasi dengan nilai yang dihayati sebagai milik diri. Pada level emosi, regulasi yang paling sehat bukanlah represi atau ledakan impulsif, melainkan integrasi: kemampuan untuk mengakui emosi, memahami sumbernya, dan menata respons secara sadar. Kerangka ini penting karena menjelaskan bagaimana jiwa menjadi “merdeka” secara fungsional, yakni tidak dikuasai oleh paksaan eksternal maupun fragmen emosi yang tak terolah. (Benita, 2020; Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2017).

Di sisi lain, tradisi Islam memiliki antropologi batin yang kaya. Konsep nafs mengacu pada diri yang bergulat, dapat condong pada dorongan rendah atau dibimbing menuju ketenangan. Tazkiyat al-nafs bukan sekadar disiplin ritual, melainkan proses penyucian dan penumbuhan. Jiwa tidak hanya dibersihkan dari penyakit hati, tetapi juga ditumbuhkan menuju keadaan yang lebih jernih, tertib, dan dekat dengan Tuhan. Puncak dari proses ini sering

digambarkan melalui *nafs al-mutma'innah*: jiwa yang tenang, mantap, tidak mudah diguncang oleh turbulensi dunia karena orientasinya telah kembali pada sumber yang transenden. (Haque, 2004; Rahmanto et al., 2024; Rothman & Coyle, 2018).

Teologi Kristen, khususnya melalui gagasan *shalom* dan *Sabbath*, juga berbicara tentang keutuhan yang melampaui ketiadaan konflik semata. *Shalom* menunjuk pada kedamaian yang utuh: keterpulihan relasi dengan Allah, sesama, diri, dan ciptaan. *Sabbath rest*, dalam horizon ini, bukan sekadar berhenti bekerja pada hari tertentu, tetapi tindakan menerima batas, mengakhiri ilusi kontrol total, dan belajar hidup dari anugerah, bukan kecemasan performatif. Dalam dunia yang menjadikan produktivitas sebagai identitas, *Sabbath* mempunyai daya subversif: ia membebaskan manusia dari perbudakan kerja, konsumsi, dan pembuktian diri. (Brueggemann, 2014; Heschel, 1951; Sanou, 2024).

Meski berangkat dari kosakata berbeda, ketiga tradisi ini menunjukkan pola teoritis yang sejalan. Pertama, manusia dipahami memiliki pusat batin yang dapat tertata atau rusak. Kedua, kerusakan batin tidak hanya disebabkan faktor eksternal, tetapi juga karena desakan ego, hasrat, dan relasi yang tidak sehat terhadap emosi maupun dunia. Ketiga, proses pemulihan mensyaratkan disiplin reflektif dan perubahan orientasi. Keempat, kondisi sehat ditandai oleh stabilitas internal, kebebasan dari dominasi impuls, dan keterhubungan yang lebih luas daripada kepentingan diri semata. (Curren & Park, 2024; Ronda, 2025; Rothman & Coyle, 2018).

Dari sini, ekologi jiwa dapat dipahami sebagai model yang memiliki sedikitnya tiga dimensi. Dimensi intrapsikis menyangkut relasi individu dengan emosi, dorongan, kognisi, dan integritas dirinya. Dimensi etis-spiritual menyangkut latihan pembentukan diri: disiplin, penyucian, pertobatan, doa, kontemplasi, syukur, dan penerimaan batas. Dimensi relasional-transenden menyangkut kualitas hubungan dengan orang lain, komunitas, dan realitas yang dipahami melampaui ego individual. Jiwa menjadi merdeka ketika ketiga dimensi ini tidak saling memakan, tetapi saling menyokong. (Kincaid, 2024; VanderWeele, 2017).

Kerangka teoretik ini menolak dua reduksionisme sekaligus. Pertama, reduksionisme psikologistik yang menganggap semua penderitaan batin dapat dijelaskan tanpa horizon makna dan spiritualitas. Kedua, reduksionisme spiritualistik yang mengabaikan mekanisme psikologis konkret seperti pemrosesan emosi, kebutuhan relasional, dan pembentukan kebiasaan. Ekologi jiwa justru lahir dari pengakuan bahwa manusia membutuhkan penjelasan yang simultan: ilmiah sekaligus eksistensial, fungsional sekaligus normatif, personal sekaligus komunal. (Brueggemann, 2014; Haque, 2004; Ryan & Deci, 2017).

Tabel 1. Matriks Perbandingan Tiga Pilar

Tradisi	Sumber masalah	Proses transformasi	Kondisi ideal	Kontribusi utama
Psikologi positif	Kontrol eksternal, alienasi diri, emosi tak terintegrasi	Otonomi, integrasi nilai, regulasi emosi	Flourishing / well-being	Bahasa fungsional-psikologis
Islam	Nafs yang tak tersucikan, penyakit hati, kelalaian	Tazkiyat al-nafs, muhasabah, dzikir, disiplin moral	Nafs al-mutma'innah	Bahasa penyucian dan orientasi moral-spiritual
Kristen	Hilangnya shalom, performativitas, kerja tanpa jeda	Pertobatan, grace, Sabbath rest, rekonsiliasi relasional	Shalom / wholeness	Bahasa perhentian, penerimaan, dan keutuhan relasional

6. HASIL DAN PEMBAHASAN

Polusi Ekosistem Jiwa: *Problem Eksistensial Manusia Modern*

Tahap pertama dalam model yang diusulkan adalah membaca “polusi” yang merusak ekologi jiwa. Dalam konteks modern, polusi ini tidak selalu berbentuk kekerasan besar atau trauma spektakuler; sering kali ia hadir sebagai paparan harian yang tampak normal. Budaya perbandingan sosial, tuntutan pencapaian tanpa henti, ekonomi perhatian, ketidakstabilan relasi, serta komodifikasi identitas membuat manusia hidup dalam arus stimulasi yang terus-menerus. Kondisi ini menghasilkan jiwa yang reaktif, mudah terpecah, dan bergantung pada tanda-tanda eksternal untuk menentukan nilai dirinya. (Seligman, 2011; Taylor, 1989; Wong, 2023).

Psikologi positif telah lama menunjukkan bahwa orientasi yang terlalu bergantung pada ganjaran eksternal, kontrol, atau evaluasi sosial cenderung melemahkan motivasi intrinsik dan kualitas kesejahteraan. Ketika individu hidup hanya untuk memuaskan tuntutan luar, ia kehilangan rasa agensi yang autentik. Emosi pun tidak lagi diolah sebagai sinyal yang dapat dipahami, melainkan sebagai ancaman yang harus ditekan atau ledakan yang harus dibiarkan. Polusi ekologi jiwa pada level ini berarti keterputusan dari pusat diri: seseorang hidup, tetapi tidak sungguh hadir dalam hidupnya sendiri. (Audet et al., 2025; Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2017).

Tradisi Islam membaca masalah serupa melalui bahasa spiritual-moral. Jiwa tercemar bukan hanya karena dunia luar terlalu bising, tetapi juga karena nafs dibiarkan dikuasai syahwat, kesombongan, riya, tamak, dengki, dan kelalaian. Dalam perspektif ini, masalah utama manusia bukan semata kurangnya teknik coping, melainkan hati yang tertutup dan orientasi yang berbalik pada ego. Polusi jiwa terjadi saat manusia menjadikan dunia sebagai pusat, lalu mengizinkan keterikatan itu menentukan seluruh respons afektifnya. (Haque, 2004; Rahmanto et al., 2024; Sanjari & Nurlita, 2023).

Dalam teologi Kristen, kerusakan batin tampil melalui hilangnya shalom. Manusia modern hidup dalam ritme kerja dan konsumsi yang menjanjikan kepuasan, tetapi sesungguhnya menghasilkan ketercemberaan. Tidak adanya perhentian membuat diri terjebak dalam logika “aku bernilai sejauh aku menghasilkan.” Dari sini lahir kecemasan kronis, rasa bersalah tanpa penyembuhan, dan ketidakmampuan menikmati keberadaan. Jiwa yang kehilangan Sabbath bukan hanya jiwa yang terlalu sibuk, melainkan jiwa yang tidak pernah belajar menerima bahwa hidup tidak ditopang oleh kontrol total manusia. (Brueggemann, 2014; Heschel, 1951; Sanou, 2024).

Dengan demikian, polusi ekologi jiwa dapat diringkas ke dalam empat bentuk. Pertama, polusi afektif: emosi tidak dikenali, tidak ditoleransi, atau dieksploitasi oleh lingkungan. Kedua, polusi kognitif: narasi diri dibentuk oleh standar eksternal yang tak pernah selesai. Ketiga, polusi moral-spiritual: ego menjadi pusat dan menundukkan relasi, disiplin, serta makna pada kepentingan diri. Keempat, polusi ritmis: hidup kehilangan jeda, sehingga batin tidak pernah dipulihkan. Keempat bentuk ini saling terkait dan menjelaskan mengapa kebahagiaan yang dikejar secara obsesif justru sering menjauh. (Gross, 2002; Kincaid, 2024; Koole, 2009; Rothman & Coyle, 2018).

Pilar Pertama: Otonomi, Regulasi Emosi, dan *Well-Being* dalam Psikologi Positif

Dalam literatur psikologi, konsep otonomi berfungsi sebagai koreksi penting terhadap dua ekstrem: determinisme lingkungan dan voluntarisme dangkal. Otonomi tidak berarti “bebas melakukan apa saja,” melainkan kemampuan bertindak dari integrasi nilai, kesadaran, dan refleksi. Dalam SDT, individu yang otonom tetap bisa taat pada komitmen, tradisi, atau norma, tetapi ketaatan itu dijalani secara terinternalisasi, bukan semata karena tekanan. Dengan kata lain, jiwa yang merdeka secara psikologis bukan jiwa yang tanpa ikatan, melainkan jiwa yang tidak dijalankan oleh keterpaksaan alienatif. (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2017).

Dimensi otonomi ini berkaitan erat dengan regulasi emosi. Regulasi yang sehat tidak menuntut hilangnya emosi negatif; justru ia mengandaikan keterbukaan untuk merasakan, memberi nama, dan mengintegrasikan emosi ke dalam narasi diri yang lebih luas. Studi tentang integrative emotion regulation memperlihatkan bahwa individu yang mampu menerima dan merefleksikan emosi secara sadar memiliki peluang lebih besar untuk bertumbuh dalam kesejahteraan, resiliensi, dan kualitas relasi. Sebaliknya, represi, penghindaran, atau dysregulation menghasilkan ketegangan intrapsikis yang memperparah kecemasan dan rasa terpecah. (Benita, 2020; Curren & Park, 2024; Fredrickson, 2001; Gross, 2002; Gross & John, 2003).

Hal penting lainnya adalah relasi antara otonomi dan keterhubungan. Jiwa yang merdeka tidak tumbuh dalam isolasi. Pemenuhan kebutuhan relatedness menunjukkan bahwa kebebasan psikologis justru berkembang dalam relasi yang aman, non-manipulatif, dan mendukung integrasi diri. Karena itu, “kemerdekaan jiwa” dalam perspektif psikologi bukan individualisme heroik, melainkan bentuk kebebasan yang dapat mengakui kebutuhan akan orang lain tanpa jatuh pada ketergantungan yang melumpuhkan. Jiwa sehat mampu berelasi tanpa kehilangan pusat, dan mampu menjaga pusat tanpa memutus relasi. (Audet et al., 2025; Baumeister & Leary, 1995; Ryan & Deci, 2017).

Kontribusi besar psikologi positif adalah menjelaskan mekanisme yang memungkinkan manusia tidak diperbudak oleh emosi instan. Teknik seperti cognitive reappraisal, mindful awareness, dan self-concordant regulation bukan sekadar alat teknis, tetapi bentuk latihan ekologis: cara merawat kualitas respons terhadap rangsangan hidup. Namun, psikologi positif juga memiliki batas. Tanpa horizon normatif dan transenden, ia berisiko berhenti pada optimalisasi fungsi diri. Ia dapat membantu individu menjadi lebih terintegrasi, tetapi tidak selalu menjawab pertanyaan mengapa diri itu harus diarahkan, kepada siapa, dan untuk tujuan moral-spiritual apa. (Benita et al., 2017; Gross & John, 2003).

Di sini tampak bahwa psikologi positif menyumbang fondasi fungsional penting bagi “Ekologi Jiwa yang Merdeka.” Ia menerangkan bagaimana jiwa menjadi lebih stabil, sadar, dan tidak reaktif. Namun fondasi ini perlu diperluas dengan bahasa moral dan spiritual agar kebebasan tidak berakhir sebagai efisiensi diri yang elegan. Kebebasan psikologis yang matang justru membuka ruang bagi pertanyaan lebih dalam tentang penyucian orientasi dan tujuan hidup. (Curren & Park, 2024; Ryan & Deci, 2017).

Pilar Kedua: *Tazkiyat al-Nafs* dan *Nafs al-Mutma'innah* dalam Tradisi Islam

Dalam horizon Islam, jiwa manusia tidak dipahami sebagai entitas netral yang hanya perlu dioptimalkan, melainkan medan pergulatan yang membutuhkan penyucian. *Tazkiyat al-nafs* memuat makna ganda: membersihkan dan menumbuhkan. Jiwa dibersihkan dari penyakit yang mengeruhkannya, sekaligus dipupuk agar kemampuan moral-spiritualnya berkembang. Dengan demikian, kesehatan batin bukan semata ketenangan emosional, tetapi hasil dari transformasi orientasi hidup. (Haque, 2004; Haque et al., 2016; Rothman & Coyle, 2018).

Konsep ini sangat relevan bagi model ekologi karena menunjukkan bahwa polusi jiwa bukan hanya datang dari luar. Penyakit hati seperti riya, ujub, hasad, ghaflah, dan hubb al-dunya adalah bentuk polusi internal yang bekerja dari dalam ekosistem jiwa. Individu mungkin tampak berhasil, tetapi bila orientasinya dikuasai pengakuan sosial, kerakusan, atau kompetisi narsistik, maka batinnya tetap rapuh. Dalam bahasa ekologis, ia mungkin memiliki “bangunan

luar” yang megah, tetapi tanah batinnya tercemar. (Rahmanto et al., 2024; Sanjari & Nurlita, 2023).

Puncak aspirasi transformasi ini tampak dalam gambaran nafs al-mutma’innah, yaitu jiwa yang tenang karena tidak lagi berputar pada ego yang cemas. Ketenangan tersebut bukan mati rasa, melainkan stabilitas yang lahir dari keterhubungan dengan Allah, kejernihan hati, dan latihan disiplin yang konsisten. Jiwa seperti ini mampu menghadapi perubahan dunia tanpa mudah hancur, sebab pusat orientasinya tidak diletakkan pada apa yang fana. Dengan kata lain, nafs al-mutma’innah menghadirkan bentuk kebebasan batin yang secara struktural sejalan dengan gagasan “jiwa merdeka.” (Rahmanto et al., 2024; Rothman & Coyle, 2018).

Tazkiyat al-nafs juga memberi penekanan penting pada praktik. Penyucian tidak selesai pada pengetahuan konsep; ia menuntut muhasabah, dzikir, taubat, sabar, syukur, serta pengendalian syahwat. Ini berarti ekologi jiwa tidak pernah murni bersifat kognitif. Ia adalah disiplin kehidupan. Jiwa menjadi sehat bukan karena memahami teori ketenangan, tetapi karena menempuh latihan-latihan yang membersihkan polusi afektif dan moral secara berulang. Dalam konteks ini, ritual dan etika bekerja sebagai teknik ekologis: membentuk ulang ritme batin. (Haque, 2004; Haque & Rothman, 2021).

Dari perspektif interdisipliner, sumbangan Islam terletak pada kedalaman diagnosis atas ego dan kelalaian. Jika psikologi positif menjelaskan bagaimana emosi dan kebutuhan psikologis bekerja, tazkiyat al-nafs menjelaskan mengapa jiwa perlu dibebaskan dari dominasi diri yang salah arah. Ini memperkaya model “Ekologi Jiwa yang Merdeka” dengan suatu visi normatif: kebebasan batin bukan hanya regulasi yang efisien, tetapi kemurnian orientasi dan keterarahan pada kebaikan yang lebih tinggi. (Omais & Santos, 2025; Rothman & Coyle, 2018).

Pilar Ketiga: *Shalom dan Sabbath Rest* dalam Teologi Kristen

Tradisi Kristen berbicara tentang kesejahteraan batin melalui bahasa yang sangat relasional. Shalom tidak dapat dipersempit menjadi rasa tenang subjektif, sebab ia menunjuk pada keutuhan hidup: damai dengan Allah, rekonsiliasi dengan sesama, integrasi diri, dan partisipasi dalam pemulihan ciptaan. Karena itu, jiwa yang hidup dalam shalom bukan sekadar jiwa yang “merasa lebih baik,” melainkan jiwa yang dipulihkan dalam jaringan relasi yang benar. (Ronda, 2025; Sanou, 2024).

Salah satu kontribusi besar teologi Kristen terhadap tema ini adalah konsep Sabbath rest. Dalam pembacaan teologis kontemporer, Sabbath bukan sekadar aturan liturgis, melainkan kritik terhadap perbudakan produktivitas. Manusia modern cenderung menghayati eksistensinya melalui pekerjaan, percepatan, dan akumulasi. Ia takut berhenti karena berhenti

terasa seperti kehilangan nilai diri. Sabbath membalik logika ini: manusia diajak menerima bahwa hidup bertumpu pada anugerah, bukan semata performa. Dengan berhenti, manusia mengakui keterbatasannya dan keluar dari ilusi menjadi penopang utama semesta. (Brueggemann, 2014; Heschel, 1951; Swoboda, 2018).

Bila dibaca secara ekologis, Sabbath rest adalah mekanisme pemulihan ritme. Ia menciptakan jeda yang memungkinkan tubuh, emosi, dan relasi kembali tertata. Tanpa ritme istirahat, jiwa menjadi padat, keras, dan kehilangan kemampuan kontemplatif. Karena itu, Sabbath tidak hanya penting untuk religiositas, tetapi juga untuk keberlanjutan psikologis. Ia mencegah manusia hidup sebagai mesin yang dipaksa terus berfungsi sekalipun ruang dalamnya telah tandus. (Brueggemann, 2014; Kincaid, 2024).

Konsep grace juga relevan dalam konteks ini. Banyak polusi jiwa berasal dari kebutuhan untuk terus membuktikan diri. Rasa tidak layak, takut gagal, dan kecemasan sosial membuat manusia terjebak dalam kerja kompulsif baik secara literal maupun simbolik. Teologi anugerah menginterupsi dorongan itu dengan menyatakan bahwa nilai manusia tidak semata ditentukan oleh kinerja. Dalam horizon ini, perhentian batin menjadi mungkin karena manusia tidak lagi dibentuk hanya oleh logika pencapaian. Shalom tumbuh saat hidup diterima sebagai karunia, bukan sekadar arena kompetisi. (Pargament, 1997; Sanou, 2024).

Kontribusi Kristen bagi model “Ekologi Jiwa yang Merdeka” terletak pada dimensi relasional-transenden dan ritmis. Jika psikologi positif memberi bahasa integrasi diri, dan Islam memberi bahasa penyucian orientasi, maka Kristen menambahkan bahasa penerimaan, perhentian, dan pemulihan relasi. Jiwa merdeka bukan jiwa yang selalu tegang mengelola dirinya, melainkan jiwa yang sanggup berhenti, menerima, berdamai, dan menghidupi ritme yang memulihkan. (Kincaid, 2024; Ronda, 2025).

Sintesis Konseptual: Model “Ekologi Jiwa yang Merdeka”

Berdasarkan pembacaan tiga pilar di atas, artikel ini mengusulkan model “Ekologi Jiwa yang Merdeka” dengan tiga tahap utama: polusi, pembersihan, dan keberlanjutan. Tahap polusi merujuk pada keadaan ketika jiwa kehilangan homeostasis akibat tekanan eksternal dan dominasi ego internal. Gejalanya meliputi reaktivitas emosional, ketergantungan pada validasi, keterputusan dari makna, dan kelelahan tanpa jeda. Dalam tahap ini, kebahagiaan cenderung dikejar melalui kompensasi eksternal yang justru memperdalam kerusakan. (Brueggemann, 2014; Rothman & Coyle, 2018; Ryan & Deci, 2017).

Tahap kedua adalah pembersihan ekosistem jiwa. Pada tahap ini, psikologi positif menawarkan proses identifikasi emosi, regulasi integratif, dan pemulihan otonomi. Tradisi Islam menambahkan tazkiyat al-nafs sebagai proses pembersihan penyakit hati dan penataan

orientasi. Tradisi Kristen menghadirkan pertobatan, penerimaan anugerah, dan praktik perhentian sebagai cara memutus logika kerja tanpa henti. Ketiganya menegaskan bahwa kemerdekaan batin membutuhkan pelepasan: dari kontrol berlebihan, dari narsisisme halus, dari emosi tak terolah, dan dari ritme hidup yang merusak. (Benita, 2020; Rahmanto et al., 2024; Swoboda, 2018).

Tahap ketiga adalah keberlanjutan, yakni kondisi ketika jiwa telah memiliki struktur hidup yang cukup sehat untuk menjaga keseimbangan secara berulang. Pada tahap ini, kebahagiaan tidak lagi diposisikan sebagai target primer, tetapi muncul sebagai by-product dari ekosistem batin yang terawat. Stabilitas ini tampak dalam kemampuan menghadapi emosi tanpa tenggelam di dalamnya, berelasi tanpa kehilangan pusat diri, bekerja tanpa diperbudak pekerjaan, serta beristirahat tanpa rasa bersalah. Jiwa yang merdeka bukan jiwa tanpa masalah, melainkan jiwa yang tidak lagi dijajah oleh masalah. (Curren & Park, 2024; Sanou, 2024).

Sintesis ini juga memperlihatkan bahwa kebebasan tidak identik dengan spontanitas penuh. Kebebasan ekologis justru membutuhkan struktur: disiplin refleksi, latihan spiritual, ritme istirahat, relasi yang sehat, dan orientasi makna yang jelas. Di sini artikel ini mengambil jarak dari romantisasi “menjadi diri sendiri” yang sering diusung budaya populer. Menjadi diri sendiri tidak cukup bila “diri” itu sendiri masih dikendalikan oleh luka, ego, dan tekanan budaya. Jiwa yang merdeka adalah diri yang telah ditata, bukan diri yang dibiarkan begitu saja. (Deci & Ryan, 2000; Haque, 2004; Heschel, 1951).

Secara visual, model ini dapat dirumuskan dalam tiga sumbu. Sumbu pertama ialah sumber gangguan: eksternal, internal, dan struktural-ritmis. Sumbu kedua ialah mekanisme transformasi: integrasi psikologis, penyucian moral-spiritual, dan perhentian relasional-transenden. Sumbu ketiga ialah hasil: stabilitas, kejernihan, dan kebahagiaan organik. Model ini membuka ruang bagi penelitian lanjutan untuk merancang indikator empiris, misalnya dengan mengukur hubungan antara regulasi emosi, praktik spiritual, ritme istirahat, dan persepsi kebebasan batin. (VanderWeele, 2017; Wong et al., 2023).

Implikasi Teoretis dan Praktis

Secara teoretis, artikel ini menggeser fokus studi well-being dari paradigma akumulatif menuju paradigma ekologis. Well-being tidak lagi hanya dipahami sebagai penjumlahan emosi positif, kepuasan hidup, atau performa adaptif, tetapi sebagai kualitas keteraturan ekosistem batin. Pergeseran ini penting karena memungkinkan peneliti membaca kelelahan modern bukan sekadar sebagai defisit coping individual, melainkan juga sebagai problem budaya, ritme, dan orientasi makna. (Ryan & Deci, 2001; VanderWeele, 2017).

Dalam bidang psikologi dan konseling, model ini dapat memperkaya pendekatan intervensi. Konselor dapat memetakan apakah masalah utama klien lebih dominan pada polusi afektif, polusi naratif-kognitif, polusi moral-spiritual, atau polusi ritmis. Dengan peta ini, intervensi tidak berhenti pada symptom reduction, tetapi bergerak menuju restrukturisasi ekologi hidup. Misalnya, individu dengan kecemasan berbasis validasi sosial mungkin membutuhkan kombinasi antara regulasi emosi, refleksi nilai, disiplin digital, dan ritme istirahat yang lebih sehat. (Gross, 2002; Pargament, 1997).

Dalam pendidikan, konsep ini relevan untuk pendidikan karakter dan pembentukan kepribadian mahasiswa. Banyak program pendidikan berbicara tentang resilience, leadership, atau mental health, tetapi kurang menyentuh dimensi interioritas secara mendalam. Model “Ekologi Jiwa yang Merdeka” menawarkan bahasa yang lebih utuh untuk membicarakan kedewasaan batin: bukan hanya kompeten, tetapi juga tenang; bukan hanya mandiri, tetapi juga bersih orientasinya; bukan hanya produktif, tetapi juga tahu berhenti. (Peterson & Seligman, 2004; Sanjari & Nurlita, 2023).

Pada level praksis sosial, artikel ini mempunyai signifikansi dalam masyarakat yang semakin terdorong oleh akselerasi dan kontestasi. Jika manusia dipahami sebagai makhluk ekologis, maka desain institusi sekolah, tempat kerja, komunitas keagamaan, dan ruang digital harus dievaluasi berdasarkan dampaknya terhadap ruang batin. Lingkungan yang memproduksi kecemasan terus-menerus sebenarnya sedang menciptakan polusi jiwa kolektif. Oleh karena itu, pembicaraan tentang kebebasan batin tidak dapat dilepaskan dari kritik terhadap sistem sosial yang mengganjar hiper-produktivitas dan performativitas. (Brueggemann, 2014; Kincaid, 2024; Wong, 2023).

Diskusi Kritis dan Batasan

Meskipun sintesis ini menjanjikan, beberapa catatan kritis perlu diajukan. Pertama, terdapat risiko harmonisasi berlebihan. Psikologi positif, Islam, dan Kristen memang memperlihatkan struktur analogis, tetapi tujuan akhir dan dasar ontologis masing-masing tidak identik. Karena itu, model ini tidak boleh dipakai untuk menghapus perbedaan teologis yang substantif. Kekuatan sintesis justru terletak pada kemampuan menempatkan perbedaan dalam dialog yang produktif. (Ronda, 2025; Rothman & Coyle, 2018).

Kedua, konsep “jiwa merdeka” dapat disalahpahami sebagai agenda privatistik yang mengabaikan ketidakadilan struktural. Padahal, jiwa tidak hidup di ruang hampa. Kemiskinan, kekerasan, diskriminasi, dan kerja eksploitatif merupakan faktor nyata yang mencemari ekologi batin. Karena itu, pembebasan jiwa harus dibaca bersamaan dengan upaya memperbaiki lingkungan sosial yang merusak. Jiwa yang sehat membutuhkan komunitas, ritme

kerja yang manusiawi, dan struktur sosial yang tidak memproduksi keterjajahan baru. (Taylor, 1989; VanderWeele, 2017).

Ketiga, artikel ini masih berada pada level konseptual. Klaim bahwa kebahagiaan memancar sebagai by-product dari ekologi jiwa yang tertata perlu diuji lebih lanjut secara empiris. Penelitian mendatang dapat mengembangkan instrumen untuk mengukur “polusi jiwa,” “pemurnian orientasi,” atau “ritme perhentian,” lalu meneliti hubungannya dengan flourishing, meaning in life, dan mental health outcomes. Studi kualitatif juga diperlukan untuk memeriksa bagaimana individu dari latar belakang agama berbeda menghayati proses tersebut secara konkret. (Audet et al., 2025; Rahmanto et al., 2024; Sanou, 2024).

Terlepas dari keterbatasan itu, model yang diajukan tetap memiliki nilai heuristik yang kuat. Ia menolong kita melihat bahwa problem utama manusia modern bukan sekadar kurang bahagia, melainkan hidup dengan ekologi batin yang rusak. Solusi atas problem itu tidak cukup berupa hiburan, afirmasi, atau teknik produktivitas baru, tetapi membutuhkan penataan ulang diri pada tingkat emosi, orientasi, relasi, dan ritme hidup. (Volf, 2015; Wong et al., 2023).

Kebahagiaan Memancar, Bukan Dikejar: Kritik terhadap Paradigma Performatif

Salah satu tesis sentral artikel ini adalah bahwa kebahagiaan yang paling sehat bukanlah objek yang dikejar secara langsung, melainkan buah tidak langsung dari keteraturan batin. Gagasan ini penting karena banyak industri *self-help* dan budaya produktivitas memasarkan kebahagiaan sebagai target yang harus dicapai melalui optimalisasi tanpa henti. Individu didorong untuk menetapkan rutinitas baru, mengukur kemajuan dirinya, memperbaiki citra diri, dan mengelola emosi agar tetap fungsional. Meskipun sebagian praktik tersebut berguna, logika di baliknya sering problematis: batin tetap diperlakukan sebagai proyek performa. (Frankl, 2006; Ryan & Deci, 2001; Wong et al., 2023).

Paradigma performatif bekerja dengan janji yang menggoda tetapi melelahkan. Ia mengatakan bahwa jika seseorang dapat mengelola waktu, emosi, hubungan, diet, tidur, kebiasaan, dan citra dirinya secara sempurna, maka ia akan menjadi bahagia. Masalahnya, standar itu tidak pernah final. Selalu ada versi diri yang lebih produktif, lebih tenang, lebih sehat, lebih spiritual, atau lebih sukses. Akibatnya, pencarian kebahagiaan justru berubah menjadi bentuk lain dari perbudakan. Seseorang tidak lagi terikat pada penilaian orang lain secara kasar, tetapi terikat pada imperatif internal untuk terus “meng-upgrade” dirinya. (Seligman, 2011; Wong, 2023).

Psikologi positif sebenarnya memberi koreksi terhadap jebakan ini ketika menekankan pentingnya otonomi dan integrasi. Namun, dalam praktik populer, gagasan-gagasan psikologis sering direduksi menjadi teknik pengelolaan diri yang kompatibel dengan budaya kompetitif.

Kesadaran penuh diubah menjadi alat produktivitas. Regulasi emosi dipakai agar individu tetap dapat bekerja di lingkungan yang tidak sehat. Resiliensi dipuji tanpa cukup mempertanyakan struktur yang menuntut resiliensi terus-menerus. Dalam situasi seperti itu, narasi kesejahteraan bisa kehilangan daya kritisnya. (Curren & Park, 2024; Ryan & Deci, 2017).

Tradisi Islam mengajukan kritik yang tajam terhadap kondisi tersebut melalui analisis tentang nafs dan penyakit hati. Kegelisahan modern tidak hanya datang dari tekanan luar, tetapi juga dari hasrat diri untuk dipuji, menang, terlihat, dan menguasai. Seseorang dapat membungkus ambisi itu dengan bahasa “bertumbuh,” “berproses,” atau “menjadi versi terbaik dari diri,” tetapi bila pusat gerakannya tetap ego, maka ketenangan akan sulit tercapai. Oleh sebab itu, tazkiyat al-nafs menuntut pembongkaran motif, bukan hanya perbaikan strategi. Pertanyaan utamanya bukan hanya “bagaimana saya lebih efektif?” tetapi “apa yang sebenarnya sedang saya sembah dalam batin saya?” (Haque, 2004; Rahmanto et al., 2024; Sanjari & Nurlita, 2023).

Kritik Kristen terhadap paradigma performatif muncul melalui teologi anugerah dan Sabbath. Manusia tidak dipanggil untuk membangun identitasnya semata dari hasil kerja, termasuk kerja atas dirinya sendiri. Sabbath memaksa manusia berhenti dan menerima kenyataan bahwa hidup tetap berlangsung bahkan ketika ia tidak mengontrol semuanya. Dalam arti ini, perhentian adalah tindakan spiritual yang menolak ilusi omnipotensi modern. Anugerah, pada gilirannya, membebaskan manusia dari tekanan untuk terus membuktikan bahwa ia layak dicintai. Ketika nilai diri tidak lagi sepenuhnya digantungkan pada performa, kebahagiaan dapat muncul dengan kualitas yang lebih tenang dan tidak kompulsif. (Brueggemann, 2014; Sanou, 2024; Swoboda, 2018).

Dari sintesis ketiga tradisi itu, frasa “kebahagiaan memancar, bukan dikejar” memperoleh dasar konseptual yang kuat. Kebahagiaan memancar ketika jiwa tidak lagi dipenuhi polusi pembuktian diri; ketika emosi dapat dikenali tanpa menguasai seluruh diri; ketika orientasi moral tidak dikuasai ego; dan ketika hidup memiliki ritme jeda yang memulihkan. Dengan kata lain, kebahagiaan bukan hadiah bagi mereka yang paling efisien, tetapi buah dari ekologi yang sehat. Sebagaimana taman yang terawat akan menumbuhkan bunga tanpa harus “memaksa” bunga muncul setiap saat, demikian pula jiwa yang tertata akan melahirkan rasa damai dan sukacita yang lebih organik. (Curren & Park, 2024; Kincaid, 2024; Ronda, 2025).

Tesis ini memiliki konsekuensi etis yang penting. Bila kebahagiaan adalah buah ekologis, maka mengejar kebahagiaan tanpa merawat ekologi jiwa akan menghasilkan frustrasi. Masyarakat perlu menggeser pertanyaan dari “bagaimana menjadi bahagia

sekarang?” ke arah “kondisi batin dan lingkungan seperti apa yang memungkinkan kebahagiaan bertumbuh secara berkelanjutan?” Pergeseran pertanyaan ini tampak sederhana, tetapi sesungguhnya mengubah seluruh orientasi hidup. Ia memindahkan fokus dari konsumsi pengalaman menuju pembentukan ruang batin. Ia juga menggeser pusat perhatian dari citra diri menuju kualitas relasi, disiplin, dan kedalaman makna. (VanderWeele, 2017; Wong et al., 2023).

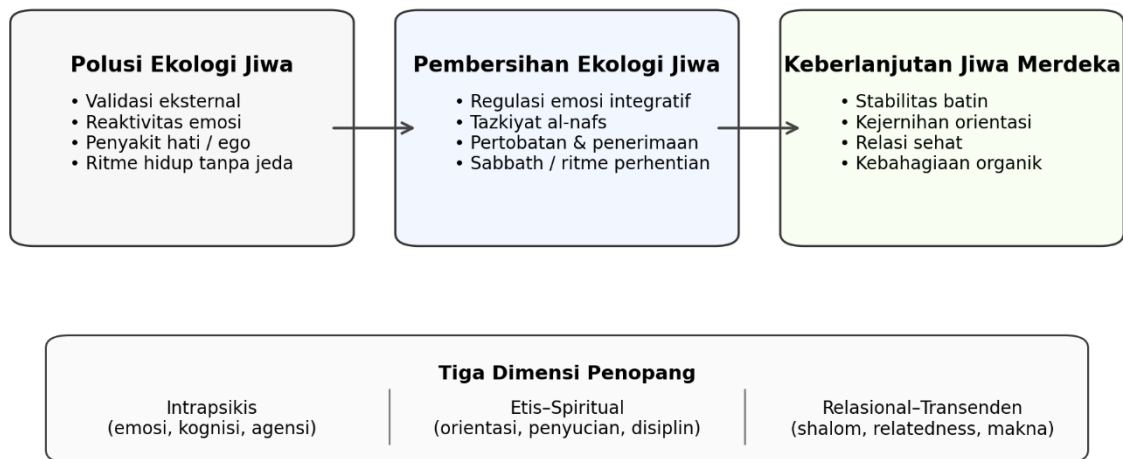
Agenda Penelitian Mendatang

Model “Ekologi Jiwa yang Merdeka” membuka sejumlah agenda penelitian lanjutan. Pada level konseptual, diperlukan pemurnian terminologi agar istilah seperti “polusi jiwa,” “kemerdekaan batin,” dan “kebahagiaan organik” dapat dioperasionalkan secara lebih presisi tanpa kehilangan kedalaman filosofisnya. Studi filsafat agama dan psikologi moral dapat membantu membedakan aspek deskriptif, normatif, dan metaforis dari model ini. (Snyder, 2019; Torraco, 2005).

Pada level empiris, penelitian kuantitatif dapat mengembangkan skala untuk mengukur empat jenis polusi jiwa yang diusulkan artikel ini: afektif, kognitif-naratif, moral-spiritual, dan ritmis. Skala tersebut kemudian dapat diuji hubungannya dengan flourishing, perceived stress, meaning in life, religious coping, serta indikator kesehatan mental lainnya. Selain itu, model mediasi dapat dirancang untuk melihat apakah regulasi emosi, praktik spiritual, dan ritme istirahat berperan sebagai mediator antara tekanan hidup modern dengan kesejahteraan batin. (Audet et al., 2025; VanderWeele, 2017).

Penelitian kualitatif juga sangat diperlukan. Wawancara mendalam atau studi fenomenologis dapat menelusuri bagaimana individu dari latar belakang Muslim, Kristen, atau nonreligius memaknai pengalaman “jiwa yang merdeka.” Pendekatan ini akan menolong peneliti memahami apakah pengalaman kebebasan batin lebih banyak dirasakan sebagai kontrol diri, kejernihan spiritual, rasa diterima, atau kombinasi dari semuanya. Data semacam ini penting agar model konseptual tidak berhenti sebagai sintesis yang elegan tetapi abstrak. (Haque et al., 2016; Pargament, 1997).

Pada level intervensi, studi eksperimental atau quasi-eksperimental dapat menguji program pembinaan batin yang menggabungkan latihan regulasi emosi, muhasabah/reflective journaling, praktik syukur, disiplin digital, dan ritme istirahat mingguan. Intervensi semacam ini dapat diterapkan di kampus, organisasi keagamaan, atau tempat kerja yang ingin mengembangkan program well-being yang tidak semata terapeutik, tetapi juga transformatif. Dengan demikian, kontribusi model ini bukan hanya pada teori, melainkan juga pada rekayasa sosial yang lebih manusiawi. (Gross & John, 2003; Kincaid, 2024; Rahmanto et al., 2024).



Gambar 1. Model Konseptual “Ekologi Jiwa yang Merdeka”

Tabel 2. Tahapan Operasional Model Ekologi Jiwa

Tahap	Indikator utama	Praktik dominan	Output
Polusi	Reaktivitas, keterikatan validasi, kelelahan, kekaburan makna	Identifikasi sumber gangguan; asesmen relasi, emosi, ritme	Kesadaran kritis terhadap kerusakan ekologi batin
Pembersihan	Mulai hadir regulasi diri, refleksi moral, penerimaan batas	Cognitive reappraisal, muhasabah, dzikir/doa, Sabbath/rest, disiplin digital	Dekonsolidasi ego dan penataan orientasi
Keberlanjutan	Stabilitas, kejernihan, relasi sehat, jeda yang terpelihara	Latihan konsisten, komunitas suportif, ritme kerja-istirahat, orientasi makna	Kebahagiaan organik dan jiwa merdeka

7. KESIMPULAN

Artikel ini menegaskan bahwa kesejahteraan batin yang stabil lebih tepat dipahami melalui metafora ekologis daripada logika pencapaian. Jiwa manusia adalah ekosistem yang dapat tercemar oleh tekanan eksternal, ego internal, dan ritme hidup yang merusak. Ketika polusi itu tidak ditangani, manusia mungkin tetap berfungsi secara sosial, tetapi kehilangan kebebasan batin. Sebaliknya, ketika ekosistem batin dibersihkan dan ditata, kebahagiaan tidak perlu dikejar secara obsesif karena ia tumbuh sebagai buah dari keteraturan yang lebih dalam. (Ryan & Deci, 2017; Wong, 2023).

Melalui sintesis antara psikologi positif, tazkiyat al-nafs, dan shalom-Sabbath rest, artikel ini menunjukkan adanya pola lintas-tradisi yang konsisten: jiwa yang sehat adalah jiwa yang terintegrasi, tersucikan, dan memiliki ritme perhentian. Otonomi dan regulasi emosi menjelaskan aspek fungsional dari kemerdekaan batin; tazkiyat al-nafs menjelaskan perlunya pemurnian orientasi dan penyembuhan penyakit hati; shalom dan Sabbath rest menegaskan pentingnya relasi yang dipulihkan, penerimaan batas, dan pembebasan dari performativitas tanpa akhir. Ketiganya bersatu dalam model “Ekologi Jiwa yang Merdeka.” (Curren & Park, 2024; Rothman & Coyle, 2018; Sanou, 2024).

Kontribusi utama artikel ini adalah pengajuan model tiga tahap polusi, pembersihan, dan keberlanjutan—yang dapat dipakai sebagai kerangka analitis untuk penelitian lanjutan maupun pengembangan praksis konseling, pendidikan, dan pembinaan spiritual. Model ini menantang budaya modern yang memaksa manusia mengejar kebahagiaan sebagai komoditas. Sebaliknya, artikel ini mengusulkan bahwa kebahagiaan yang paling tahan lama bukanlah hasil dari pengejaran yang panik, melainkan pancaran organik dari jiwa yang telah menemukan keteraturan, kejernihan, dan pusat orientasinya. (Kincaid, 2024; VanderWeele, 2017).

Dengan demikian, “Ekologi Jiwa yang Merdeka” layak dipertimbangkan sebagai kontribusi konseptual bagi percakapan lintas-disiplin tentang well-being di abad ke-21. Masa depan penelitian dapat memperluas model ini ke ranah empiris, membandingkan implementasinya pada komunitas yang berbeda, serta menguji bagaimana praktik-praktik regulasi emosi, penyucian batin, dan ritme perhentian berinteraksi dalam membentuk manusia yang lebih utuh. Pada akhirnya, pertanyaan tentang kebahagiaan tidak dapat dijawab hanya dengan bertanya “apa yang harus saya capai?” tetapi dengan pertanyaan yang lebih mendasar: “ekologi batin seperti apa yang sedang saya pelihara?” (Audet et al., 2025; Ronda, 2025).

DAFTAR PUSTAKA

- Audet, É. C., Moore, A., Fang, X., & Koestner, R. (2025). Autonomy support, emotion regulation, and subjective well-being during the omicron period of the COVID-19 crisis. *Personality and Individual Differences*, 246, 113369. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113369>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Benita, M. (2020). Freedom to feel: A self-determination theory account of emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(11), e12563. <https://doi.org/10.1111/spc3.12563>
- Benita, M., Levkovitz, T., & Roth, G. (2017). Integrative emotion regulation predicts adolescents’ prosocial behavior through the mediation of empathy. *Learning and Instruction*, 50, 14–20. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2016.11.004>
- Brueggemann, W. (2014). *Sabbath as resistance: Saying no to the culture of now*. Westminster John Knox Press.
- Curren, R., & Park, S. S. (2024). Flourishing and integrative emotion regulation: An SDT perspective. *Frontiers in Psychology*, 15, 1409377. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1409377>
- 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. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Frankl, V. E. (2006). *Man’s search for meaning*. Beacon Press.

- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Haque, A. (2004). Psychology from Islamic perspective: Contributions of early Muslim scholars and challenges to contemporary Muslim psychologists. *Journal of Religion and Health*, 43(4), 357–377. <https://doi.org/10.1007/s10943-004-4302-z>
- Haque, A., Khan, F., Keshavarzi, H., & Rothman, A. E. (2016). Integrating Islamic traditions in modern psychology: Research trends in the last ten years. *Journal of Muslim Mental Health*, 10(1), 75–100. <https://doi.org/10.3998/jmmh.10381607.0010.107>
- Haque, A., & Rothman, A. (2021). Islamic psychology around the globe. *International Association of Islamic Psychology*.
- Heschel, A. J. (1951). *The Sabbath*. Farrar, Straus and Giroux.
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11, 735–762. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9171-4>
- Kincaid, E. R. (2024). Sabbath keeping as a virtue for shalom. *Journal of Religion and Business Ethics*, 5, Article 2.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4–41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Omais, S., & Santos, M. A. dos. (2025). An Islamic paradigm of psychology and mental health based on the Quran and the Sunnah: A literature review. *Pastoral Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s11089-025-01268-6>
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Rahmanto, S. W., Fachrunisa, R. A., & Suseno, B. (2024). Khushoo in salah: An overview of nafs (Islamic psychological perspective). *Asian Journal of Islamic Psychology*, 1(1), 19–28. <https://doi.org/10.23917/ajip.v1i1.3708>
- Ronda, D. (2025). Shalom as a theological foundation for reconciliation: Implications for Christian leadership in contemporary Indonesian society. *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat*, 9(2), 245–262. <https://doi.org/10.46445/ejti.v9i2.834>
- Rothman, A. E., & Coyle, A. (2018). Toward a framework for Islamic psychology and psychotherapy: An Islamic model of the soul. *Journal of Religion and Health*, 57(5), 1731–1744. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0651-x>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Sanjari, J., & Nurlita, P. (2023). Konsep kesehatan mental perspektif Imam Al-Ghazali dalam Kitab Ihya' Ulumuddin. *Hasbuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(1), 225–241. <https://doi.org/10.70143/hasbuna.v3i1.222>
- Sanou, B. (2024). Shalom: Health, healing, and wholeness in biblical perspective. *Journal of Adventist Mission Studies*, 20(1), 30–45. <https://doi.org/10.32597/1553-9881.1554>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Swoboda, A. (2018). *Subversive Sabbath: The surprising power of rest in a non-stop world*. Brazos Press.
- Taylor, C. (1989). *Sources of the self: The making of the modern identity*. Harvard University Press.
- Torraco, R. J. (2005). Writing integrative literature reviews: Guidelines and examples. *Human Resource Development Review*, 4(3), 356–367. <https://doi.org/10.1177/1534484305278283>
- VanderWeele, T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(31), 8148–8156. <https://doi.org/10.1073/pnas.1702996114>
- Volf, M. (2015). *Flourishing: Why we need religion in a globalized world*. Yale University Press.
- Wong, P. T. P. (2023). Varieties of suffering in the clinical setting: Re-envisioning mental health beyond the medical model. *Frontiers in Psychology*, 14, 1155845. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1155845>
- Wong, P. T. P., Ho, L. S., Mayer, C.-H., Yang, F., Cowden, R. G., & McPherson, S. (2023). Editorial: A new science of suffering, the wisdom of the soul, and the new behavioral economics of happiness: Toward a general theory of well-being. *Frontiers in Psychology*, 14, 1280613. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1280613>