

KONSEP FITRAH MANUSIA DALAM PSIKOLOGI ISLAM: INTEGRASI PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN TEORI PSIKOLOGI MODERN

¹Nikmah Rochmawati, ²Fathin Khoirunnisa, ³Iis Nur Milah Abhari

¹ Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang

² Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang

³ Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang

rahma_mewangi@walisongo.ac.id

Article Information	ABSTRAK
Received: 5 Mei 2026	Studi ini mengeksplorasi konsep fitrah dalam psikologi Islam dan integrasinya dengan teori-teori psikologi humanistik. Temuan menunjukkan bahwa meskipun terdapat kesamaan antara kedua perspektif dalam mengenali potensi bawaan manusia, keduanya berbeda dalam tujuan akhirnya, di mana humanisme bersifat antroposentris, menekankan otonomi individu, sedangkan fitrah bersifat teosentris, bertujuan untuk memenuhi peran manusia sebagai Abdullah dan Khalifah. Implikasi dari studi ini menunjukkan perlunya pengembangan kerangka kerja psikologis terintegrasi yang menggabungkan dimensi spiritual ke dalam perkembangan manusia. Kata kunci: <i>Al-Qur'an; Fitrah; psikologi humanistik; psikologi Islam; aktualisasi diri.</i>
Revised: 17 Mei 2026	
Published: 29 April 2026	
	ABSTRACT <i>The study explores the concept of fitrah within Islamic psychology and its integration with the theories of humanistic psychology. The findings revealed that despite the similarities between both perspectives in recognizing the innate potential of humans, both differ in their ultimate purposes, where humanism is anthropocentric, emphasizing individual autonomy, whereas fitrah is theocentric, aiming at fulfilling the role of human beings as 'abdullah and khalifah. The implications of this study suggest the development of an integrated psychological framework that incorporates spiritual dimensions into human development.</i> Keywords: <i>Al-Qur'an; Fitrah; humanistic psychology; Islamic psychology; self-actualization.</i>

Pendahuluan

Penelitian tentang hakikat manusia merupakan salah satu topik penting dalam ilmu psikologi. Dalam tradisi psikologi Barat modern, manusia dipahami melalui berbagai pendekatan penelitian seperti psikoanalitik,

behavioristik, dan humanistik. Pendekatan humanistik, misalnya, melihat manusia sebagai makhluk yang memiliki kemampuan untuk berkembang dan meraih pencapaian diri sendiri (self-actualization) (Koswara et al., 2025). Namun, pendekatan-pendekatan tersebut biasanya menganggap manusia dari sudut pandang yang bersifat empiris dan rasional, sehingga sering kali tidak memperhatikan aspek spiritual sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia.

Dari sudut pandang psikologi Islam, manusia dilihat sebagai makhluk yang utuh, yang mencakup aspek jasmani, rohani, dan pikiran. Salah satu gagasan penting dalam memahami sifat asli manusia menurut Islam adalah konsep fitrah. Fitrah adalah kemampuan mendasar manusia yang secara alami cenderung menuju kebaikan, kebenaran, dan pengagungan terhadap satu Tuhan, yang sudah ditanamkan sejak manusia diciptakan. Sampai di sini, dalam penelitian psikologi Islam, fitrah dianggap sebagai identitas mendasar manusia yang membedakannya dari pendekatan psikologi modern yang biasanya bersifat sekuler (Al Afify, 2018). Selain itu, dalam Islam, manusia tidak hanya cenderung pada kebaikan, tetapi juga memiliki kemungkinan untuk menjadi baik atau jahat, tergantung pada lingkungan sekitar serta cara mendidiknya (Nashori, 1997).

Meskipun demikian, dalam perkembangan ilmu psikologi kontemporer, masih terdapat kesenjangan antara konsep fitrah dalam Islam dengan teori psikologi modern. Psikologi modern biasanya berkembang dalam kerangka yang tidak bersifat agama, sehingga memisahkan bagian-bagian yang berkaitan dengan spiritual dari penelitian ilmiah, sedangkan psikologi Islam lebih fokus pada aspek-aspek yang berhubungan dengan norma dan teologi (Al Afify, 2018). Akibatnya, penyatuan konsep antara keduanya masih cukup terbatas dan belum membentuk kerangka teori yang lengkap.

Padahal, beberapa teori psikologi modern, khususnya psikologi humanistik yang dipelopori oleh tokoh seperti Carl Rogers dan Abraham Maslow, memiliki kesamaan dengan konsep fitrah, terutama dalam hal mengakui potensi positif manusia dan kecenderungan alami untuk berkembang menuju tingkat puncak kemampuan diri (Dewi & Fauzi, 2025). Bahkan, penelitian terbaru menunjukkan adanya kesempatan untuk berdiskusi secara teoritis antara psikologi humanistik dan gagasan tentang manusia dalam Islam, agar bisa mengembangkan pendekatan yang lebih menyatukan dan sesuai dengan konteks.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian konseptual yang dilakukan melalui studi literatur. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pemahaman mengenai makna, konsep, dan konstruksi teoritis mengenai fitrah manusia dari perspektif Al-Qur'an, serta integrasinya dengan

teori psikologi modern. Menurut Creswell (2014) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami makna-makna yang muncul dari isu sosial atau kemanusiaan dengan menganalisis secara mendalam data berupa teks.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari dua jenis, yaitu sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer mencakup Al-Qur'an serta kitab tafsir klasik dan pendekatan modern yang digunakan untuk mengkaji konsep fitrah secara normatif dan teologis. Sementara itu, sumber sekunder mencakup buku dan artikel jurnal yang berkaitan dengan psikologi Islam, serta karya-karya psikologi modern, terutama pendekatan humanistik yang dipelopori oleh Carl Rogers dan Abraham Maslow. Pemilihan sumber dilakukan dengan cara sengaja, berdasarkan ketepatan topik, kepercayaan akademik, serta sumbangan mereka terhadap pembentukan kerangka konseptual dalam penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara studi dokumentasi, yaitu melalui identifikasi, studi, dan pengumpulan berbagai dokumen tertulis yang berkaitan langsung dengan tema penelitian tersebut. Studi dokumentasi adalah metode yang sering digunakan dalam penelitian kualitatif berbasis literatur karena memungkinkan peneliti mendapatkan informasi yang dalam dan berhubungan dengan konteks dari berbagai sumber yang berbentuk tulisan (Creswell, 2014).

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan metode analisis isi dan pendekatan tematik. Analisis isi digunakan untuk mengenali, mengelompokkan, dan memahami arti dari teks-teks yang dianalisis secara teratur dan sistematis. Menurut Krippendorff (2019), analisis konten adalah metode penelitian yang digunakan untuk membuat kesimpulan yang benar dan bisa diulang lagi dari data teks, dengan memperhatikan konteksnya.

Selanjutnya, pendekatan tematik digunakan untuk menemukan pola atau tema utama dalam data tersebut. Proses tersebut mencakup beberapa tahap, yaitu proses pengkodean, pengelompokan tema, dan penafsiran makna yang terdapat dalam teks. Menurut Braun & Clarke (2006), analisis tematik membantu peneliti mengelompokkan serta menjelaskan data secara rinci, sekaligus memahami berbagai aspek dari fenomena yang diteliti.

Dengan menggabungkan analisis isi dan pendekatan tematik, penelitian ini bertujuan menghasilkan pemahaman yang terpadu antara konsep fitrah dari perspektif Al-Qur'an dengan teori psikologi modern, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih lengkap mengenai sifat asli manusia.

Hasil dan Pembahasan

Konsep Fitrah Manusia dari Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, fitrah adalah konsep fundamental yang menjelaskan fitrah dasar manusia sejak penciptaannya. Fitrah sendiri adalah kecenderungan alami manusia untuk mengenal, beribadah, dan beriman kepada Tuhan. Menurut Abbas & Fitriyanto (dalam Tanjung dkk., 2025), fitrah dipahami sebagai potensi bawaan yang diberikan Tuhan kepada manusia untuk dapat mengenal-Nya, mencintai kebenaran, dan menjalani hidup sesuai dengan petunjuk Ilahi. Konsep ini didasarkan pada landasan teologis yang kuat, sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah SWT: "Maka hadapkanlah wajahmu kepada agama yang lurus; tetaplah setia kepada fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah" (QS. Ar-Rum: 30). Ayat ini menjelaskan bahwa fitrah adalah sistem yang diciptakan secara alami dan ada pada manusia, dan menunjukkan hubungan yang ada antara makhluk dan penciptanya.

Dalam Al-Qur'an, kata fitrah disebutkan 20 kali, terdapat dalam 17 surah dan 19 ayat, dan muncul dalam berbagai bentuk (Nursalim & Iskandar, 2021). Bentuk-bentuk ini termasuk fatara (menciptakan), fatir (pencipta), dan fitrah itu sendiri, yang secara khusus muncul dalam Surah Al-Rum (30):30 (Septemiariti, 2023). Pernyataan para ulama dan komentator menegaskan bahwa fitrah yang dimiliki manusia sejak lahir akan terus berkembang hingga dewasa. Perilaku menyimpang dipandang sebagai bentuk penolakan terhadap fitrah ini, sehingga Al-Qur'an memberikan solusi untuk menyelamatkan dan mengembangkan fitrah agar manusia menjadi sempurna.

Lebih lanjut, Ibnu Taimiyah membagi fitrah manusia menjadi dua jenis, yaitu: Pertama, Fitrah al-Munazzalah (pedoman wahyu). Fitrah al-Gharizah adalah fitrah eksternal yang masuk ke dalam diri manusia, fitrah ini berupa petunjuk dari Al-Qur'an dan As-Sunnah, yang digunakan sebagai kontrol dan panduan untuk fitrah al-Gharizah. Kedua, Fitrah al-Gharizah (potensi bawaan). Fitrah bawaan dalam diri manusia yang memberikan kekuatan akal (quwwah al-'aql), yang berguna untuk mengembangkan potensi dasar manusia (H.M Arifin, 2013). Pembagian fitrah menunjukkan bahwa dalam perspektif Islam, manusia tidak hanya dilihat sebagai entitas biologis yang reaktif, tetapi sebagai subjek yang memiliki dorongan pertumbuhan yang terarah (directed growth). Dalam konteks psikologi, konsep Fitrah al-Gharizah memiliki hubungan yang mendalam dengan pendapat psikologi humanistik tentang 'potensi positif yang sudah ada sejak lahir'. Namun, penggabungannya dengan

Fitrah al-Munazzalah memberikan perbedaan penting, yaitu pengembangan potensi ini tidak boleh tanpa nilai, tetapi harus disertai dengan nilai-nilai agama untuk mencapai kesehatan mental yang sejati. Inilah alasan mengapa dalam pembahasan berikut, kita perlu membandingkan dinamika sifat ini dengan teori aktualisasi diri yang dikemukakan oleh tokoh-tokoh psikologi modern seperti Abraham Maslow dan Carl Rogers.

Konsep Aktualisasi Diri dalam Psikologi Humanistik

Sejalan dengan pencarian esensi manusia dalam tradisi Islam, psikologi Barat modern, melalui aliran humanistik, juga mencoba mendefinisikan manusia di luar batasan mekanistik behaviorisme dan psikoanalisis yang cenderung reduksionistik ('Adziima, 2022). Tokoh-tokoh kunci seperti Maslow (1943) dan Rogers (1951) menyatakan bahwa manusia secara alami memiliki sifat-sifat positif dan dorongan untuk mencapai potensi maksimal mereka melalui aktualisasi diri. Aliran ini menekankan aspek proaktif dan positif dari perkembangan manusia (Dewi & Ratih, 2026).

Maslow (1968) mengembangkan hierarki kebutuhan yang menempatkan aktualisasi diri sebagai kebutuhan tertinggi, yang hanya dapat dicapai setelah kebutuhan dasar lainnya terpenuhi. Ia menyatakan bahwa "apa yang dapat dilakukan manusia, harus dilakukannya," menekankan pentingnya pemenuhan potensi. Sementara itu, Rogers dalam (Sa'diyah & Gumilar, 2025) menekankan pentingnya lingkungan yang mendukung agar seseorang dapat menjadi "pribadi yang berfungsi penuh," yaitu individu yang hidup secara otentik dan terbuka terhadap pengalaman.

Analisis Integratif: Sintesis Alam dan Psikologi Humanistik

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsep fitrah dalam psikologi Islam sangat terkait dengan teori psikologi humanistik, terutama dalam hal memandang potensi positif yang muncul secara alami pada manusia. Dari perspektif Islam, manusia dilahirkan dengan watak alami yang mendorong mereka untuk berbuat baik, mencari kebenaran, dan beribadah kepada Tuhan (Al Afify, 2018). Pandangan ini selaras dengan teori humanistik Abraham Maslow dan Carl Rogers, yang menyatakan bahwa manusia secara alami memiliki keinginan untuk berkembang, tumbuh, dan mencapai tujuan hidup mereka sendiri (Maslow, 1968; Rogers, 1951). Kutipan Maslow mengenai aktualisasi diri secara substansial mencerminkan dorongan bawaan manusia untuk mewujudkan potensi penuh mereka.

Namun, terdapat perbedaan signifikan dalam pendekatan terhadap perkembangan manusia. Sementara psikologi humanistik biasanya menekankan manusia sebagai pusat pengembangan diri, dengan kebebasan individu sebagai tujuan utama (Arroisi dkk., 2022), psikologi Islam bersifat teosentris. Dalam perspektif Islam, pengembangan kemampuan seseorang tidak dapat dipisahkan dari nilai-nilai spiritual dan bimbingan dari Tuhan. Konsep fitrah al-munazzalah berfungsi sebagai kompas moral, membimbing manusia dalam pengembangan diri sambil tetap berada dalam batas-batas monoteisme dan moralitas (Muniroh, 2019).

Dari pembahasan di atas, integrasi keduanya mengarah pada konsep kesehatan mental yang holistik. Pelanggaran perilaku, seperti yang dinyatakan Nashori (1997), adalah bentuk penolakan terhadap alam. Seseorang yang dapat dikatakan holistik atau sehat adalah orang yang mencapai aktualisasi diri tetapi tetap berada dalam batasan Tuhan, tidak hanya "menjadi apa yang diinginkan oleh dirinya sendiri", tetapi juga membuat lingkungannya bahagia.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsep fitrah dalam psikologi Islam memiliki hubungan erat dengan teori psikologi humanistik, terutama dalam pandangan mengenai potensi positif yang bawaan manusia serta dorongan untuk berkembang menuju kondisi terbaik dari dirinya sendiri. Konsep tentang penyempurnaan diri yang diajukan oleh Abraham Maslow dan Carl Rogers menyatakan bahwa manusia secara alami memiliki keinginan untuk berkembang dan memaksimalkan potensi dirinya (Maslow, 1968; Rogers, 1951). Temuan ini sesuai dengan konsep fitrah dalam Islam yang menggambarkan bahwa manusia lahir dengan sifat baik dan memiliki rasa ingin tahu serta keinginan untuk mengenali dan beribadah kepada Allah (Al Afify, 2018; Nashori, 1997).

Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa ada perbedaan yang besar antara psikologi humanistik dan konsep fitrah dalam Islam. Psikologi humanistik lebih menekankan pada manusia sebagai pusat pengembangan diri, sementara psikologi Islam lebih menekankan hubungan antara manusia dengan Allah sebagai tujuan utama dalam hidup (Arroisi et al., 2022). Dalam pandangan Islam, pengembangan potensi manusia bukan hanya fokus pada pencapaian diri secara aktual, tetapi juga melibatkan pembentukan akhlak dan keseimbangan spiritual melalui bimbingan wahyu atau fitrah yang terdapat dalam diri manusia (Muniroh, 2019).

Dengan demikian, menggabungkan konsep fitrah dengan psikologi humanistic bisa menjadi dasar untuk mengembangkan pendekatan psikologi yang lebih menyeluruh dan lengkap. Cara ini tidak hanya melihat hal-hal terkait pikiran dan pertumbuhan diri manusia, tetapi juga melibatkan aspek spiritual sebagai bagian penting dalam kesehatan mental dan pembentukan kepribadian seseorang. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan psikologi Islam kontemporer yang mampu mengintegrasikan nilai-nilai keilmuan modern dengan prinsip-prinsip Al-Qur'an dan spiritualitas Islam.

Berdasarkan hasil penelitian konseptual ini, penulis merekomendasikan agar penelitian selanjutnya dikembangkan dalam bentuk penelitian empiris, baik dengan pendekatan kualitatif maupun kuantitatif, untuk menguji lebih lanjut integrasi konsep Fitrah dan Aktualisasi Diri. Penelitian berikutnya juga dapat difokuskan pada penyusunan alat ukur kesejahteraan psikologis berbasis fitrah guna melihat keterkaitan antara perilaku individu, orientasi teosentris, dan kondisi kesehatan mental. Selain itu, para praktisi psikologi dan konselor diharapkan mampu memasukkan aspek spiritual teosentris dalam proses konseling atau intervensi psikologis, sehingga individu tidak hanya berfokus pada kepuasan diri, tetapi juga memahami makna hidup sebagai hamba Allah dan khalifah di muka bumi. Perguruan tinggi, khususnya pada bidang psikologi, juga diharapkan dapat mengembangkan kurikulum yang mengintegrasikan psikologi modern dengan nilai-nilai psikologi Islam agar mahasiswa memiliki pemahaman yang lebih menyeluruh dan seimbang. Di samping itu, diperlukan pengembangan program pelatihan atau pengembangan diri berbasis “Aktualisasi Diri Teosentris” yang bertujuan membantu individu mengarahkan potensi fitrahnya sesuai tuntunan wahyu, sehingga mampu mencapai perkembangan diri secara optimal tanpa keluar dari nilai akhlak dan tauhid.

Referensi

- ‘Adziima, M. F. (2022). Psikologi Humanistik Abraham Maslow. *Jurnal Tana Mana*, 2(2), 86–93. <https://doi.org/10.33648/jtm.v2i2.171>
- Al Afify, M. F. (2018). Konsep Fitrah dalam Psikologi Islam. *TSAQAFAH*, 14(2), 279. <https://doi.org/10.21111/tsaqafah.v14i2.2641>
- Ari Koswara, Juli Kustanto, Rahayu Suprpti, Kasinyo Harto, & Irja Putra Pratama. (2025). KONSEP MANUSIA MENURUT PERSPEKTIF HUMANISTIK DAN IMPLIKASINYA DALAM

PENDIDIKAN ISLAM. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4), 228–240.
<https://doi.org/https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.34973>

Arroisi, J., Ash-Shufi, C. G. F., & Fadhilil, F. D. (2022). KONSEP AKTUALISASI DIRI PERSPEKTIF BARAT DAN ISLAM. *Zawiyah: Jurnal Pemikiran Islam*, 8(1), 1.
<https://doi.org/10.31332/zjpi.v8i1.2964>

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications, Inc.

Dewi, M. R., & Fauzi, A. (2025). Aligning Humanistic Psychology and Islamic Education: A Theoretical Dialogue between Carl Rogers and Abraham Maslow. *Atthulab: Islamic Religion Teaching and Learning Journal*, 10(2), 236–246. <https://doi.org/10.15575/atthulab.v10i2.52273>

Dewi, N. N. D. A., & Ratih, A. A. S. W. K. (2026). Psikologi Humanistik Dan Optimalisasi Potensi Diri Di Era Modern. *PsyEcho Journal of Psychology*, 2(2), 26–30.

Halimatus Sa'diyah, & Mahira Salimah Gumilar. (2025). Aktualisasi Diri Menurut Perspektif Psikologi Barat dan Perspektif Tasawuf. *JURNAL ILMIAH NUSANTARA*, 2(5), 930–940.
<https://doi.org/10.61722/jinu.v2i5.5698>

H.M Arifin. (2013). *Ilmu Pendidikan Islam Tinjauan Teoris dan Prakris*. PT Bumi Aksara.

Krippendorff, K. (2019). *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology*. SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781071878781>

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
<https://doi.org/10.1037/h0054346>

Maslow, A. H. (1968). *oward a psychology of being*. Van Nostrand.

Muniroh, M. (2019). Fitrah Based Education: Implementasi Manajemen Pendidikan Berbasis Fitrah di TK Adzkie Banjarnegara. *MANAGERIA: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(2), 241–262.
<https://doi.org/10.14421/manageria.2019.42-04>

Nashori, F. (1997). PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAMI TENTANG MANUSIA SUATU PANDANGAN DASAR. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 2(4). <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol2.iss4.art3>

Nursalim, E., & Iskandar, I. (2021). KONSEP FITRAH DALAM PENDIDIKAN ISLAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN HADIST. *MUSHAF JOURNAL: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Hadis*, 1(1), 31–40. <https://doi.org/10.54443/mushaf.v1i1.8>

Rogers, C. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. Constable.

Septemiarti, I. (2023). Konsep Fitrah dalam Perspektif Al-Qur'an dan Pendidikan Islam. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(2), 1381–1390. <https://doi.org/10.62775/edukasia.v4i2.446>

Tanjung, Z. S. Y., Hanafiah, M. A., & Fadhilah, M. N. (2025). Konsep Fitrah dalam Perspektif Islam dan Komparasinya dengan Konsep abula Rasa. *AUD Cendekia: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 5(3), 205–221. <https://doi.org/10.53802/audcendekia.v5i3.580>