AL IRSYAD
Jurnal Bimbingan Konseling Islam
Volume 17 Nomor 01, Januari-Juni 2026, p. 70-79
p- ISSN : 2086-1257 e-ISSN : 2685-8479
https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alirsyad/index

Konsep Akal Manusia dalam Al-Qur'an dan Implikasinya dalam Konseling Spiritual Qur'ani

Amanatul Maula[1], Imelda Ayuningsih[2], Aditya Ramadan[3], Naeila Rifatil Muna[4]

[1, 2, 3, 4] UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon
Email : imeldaayuningsih106@gmail.com

ABSTRACT

The concept of reason in the Qur'an is an important aspect in understanding humans as beings with the ability to think, reflect, and make decisions based on Divine guidance. Reason not only functions rationally, but is also related to the spiritual dimension that leads humans to self-awareness and the meaning of life. This study aims to examine the concept of human reason in the Qur'an and its implications for Qur'anic spiritual counseling. The method used is a literature study with a descriptive qualitative approach through the analysis of various scientific journals, academic articles, and relevant sources that discuss reason, heart, and Islamic counseling. Data were analyzed by reviewing, grouping, and synthesizing findings to obtain a comprehensive understanding. The results show that the concept of reason plays a role in helping clients understand problems rationally, engage in self-reflection, and develop a mindset that aligns with Qur'anic values. Its application in counseling is realized through contemplation, tadabbur, reconstruction of thought patterns, and the integration of reason and heart. This approach not only helps resolve psychological problems but also strengthens spiritual awareness. Integrating the concept of reason in Qur'anic spiritual counseling can be an effective approach to achieving mental and spiritual well-being.
Keywords: *Reason in the Qur'an, Qur'anic Spiritual Counseling, Self-Reflection, Spiritual Mental Health*

ABSTRAK

Konsep akal dalam Al-Qur'an merupakan aspek penting dalam memahami manusia sebagai makhluk yang memiliki kemampuan berpikir, merenung, dan mengambil keputusan berdasarkan petunjuk Ilahi. Akal tidak hanya berfungsi secara rasional, tetapi juga berkaitan dengan dimensi spiritual yang mengarahkan manusia pada kesadaran diri dan pemaknaan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep akal manusia dalam Al-Qur'an serta implikasinya dalam konseling spiritual Qur'ani. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan pendekatan kualitatif deskriptif melalui analisis berbagai jurnal ilmiah, artikel akademik, dan sumber relevan yang membahas akal, qalb, dan konseling Islam. Data dianalisis dengan cara mengkaji, mengelompokkan, dan mensintesis temuan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep akal berperan dalam membantu konseli memahami masalah secara rasional, melakukan refleksi diri, serta membangun pola pikir yang selaras dengan nilai-nilai Al-Qur'an. Penerapannya dalam konseling diwujudkan melalui tafakkur, tadabbur, rekonstruksi pola pikir, serta integrasi akal dan qalb. Pendekatan ini tidak hanya membantu penyelesaian masalah psikologis, tetapi juga memperkuat kesadaran spiritual. Integrasi konsep akal dalam konseling spiritual Qur'ani dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam mencapai kesejahteraan mental dan spiritual.

Kata Kunci: Akal dalam Al-Qur'an, Konseling Spiritual Qur'ani, Refleksi Diri, Kesehatan Mental Spiritual

PENDAHULUAN

Perkembangan kehidupan modern membawa perubahan besar terhadap pola pikir, perilaku, dan kesehatan mental manusia. Kemajuan teknologi dan arus globalisasi tidak selalu diiringi dengan keseimbangan spiritual sehingga banyak individu mengalami kekosongan makna hidup, kecemasan, serta krisis identitas. Dalam perspektif Islam, persoalan tersebut tidak hanya dipandang sebagai gangguan psikologis semata, tetapi juga berkaitan dengan lemahnya fungsi akal dan spiritualitas manusia dalam memahami tujuan hidupnya. Al-Qur'an menempatkan akal sebagai instrumen penting untuk memperoleh petunjuk, memahami kebenaran, serta membangun kesadaran moral dan spiritual dalam kehidupan manusia (NurJannah & Suyadi, 2022).

Konsep akal dalam Al-Qur'an memiliki kedudukan yang sangat penting karena berkaitan dengan kemampuan manusia untuk berpikir, merenung, memahami tanda-tanda kebesaran Allah, serta membedakan antara yang benar dan salah. Al-Qur'an menggunakan berbagai istilah yang berkaitan dengan aktivitas berpikir seperti ta'qilun, yatafakkarun, dan ulul albab yang menunjukkan bahwa manusia diperintahkan untuk menggunakan akalnya secara optimal. Akal dalam Islam tidak hanya dipahami sebagai kemampuan intelektual, tetapi juga terhubung dengan hati dan nilai-nilai spiritual yang membimbing perilaku manusia menuju kebaikan (Huda, 2020).

Selain sebagai alat berpikir, akal dalam Al-Qur'an juga berfungsi sebagai sarana pembentukan kesadaran spiritual manusia. Konsep ini menunjukkan bahwa manusia ideal bukan hanya manusia yang cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki kecerdasan spiritual dan moral. Al-Qur'an menggambarkan orang-orang berakal sebagai individu yang mampu mengambil hikmah, menjaga fitrah, dan mendekatkan diri kepada Allah melalui proses refleksi diri. Kecerdasan spiritual berbasis Qur'ani menjadi penting dalam menghadapi tantangan modern yang cenderung mengedepankan rasionalitas materialistik tanpa keseimbangan ruhani (Nurhamidah dkk., 2025).

Dalam konteks psikologi dan konseling Islam, konsep akal memiliki hubungan erat dengan pembentukan kesehatan mental individu. Islam memandang manusia sebagai makhluk yang utuh, meliputi aspek biologis, psikologis, sosial, dan religius. Ketidakseimbangan antara aspek-aspek tersebut dapat memengaruhi kondisi

mental seseorang. Konseling spiritual Qur'ani hadir sebagai pendekatan yang menempatkan Al-Qur'an sebagai landasan utama dalam membantu individu memahami dirinya, mengelola masalah kehidupan, dan mendekatkan diri kepada Allah. Pendekatan ini menekankan pentingnya penguatan akal dan hati sebagai pusat kesadaran spiritual manusia (Napitupulu, 2019).

Konseling spiritual Qur'ani menjadi semakin relevan di tengah meningkatnya problem psikologis pada masyarakat modern, seperti kecemasan, kehilangan makna hidup, dan krisis spiritual. Pendekatan konseling yang hanya berfokus pada aspek psikologis sering kali belum mampu menyentuh kebutuhan ruhani individu secara mendalam. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan konseling yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam agar individu tidak hanya memperoleh ketenangan psikologis, tetapi juga ketenangan batin dan kedekatan dengan Tuhan. Dalam hal ini, konsep akal dalam Al-Qur'an dapat menjadi fondasi penting dalam proses konseling spiritual karena akal berfungsi mengarahkan manusia pada kesadaran diri dan penghayatan nilai-nilai ketuhanan.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas konsep akal dalam perspektif Al-Qur'an maupun hubungan spiritualitas dengan kesehatan mental. Penelitian NurJannah dan Suyadi (2022) menjelaskan hubungan antara akal, qalb, dan neurosains dalam perspektif Al-Qur'an, sedangkan penelitian Huda (2020) membahas relasi antara otak dan akal dalam kajian Qur'ani. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual memiliki pengaruh terhadap pembentukan karakter, ketahanan psikologis, dan kesejahteraan mental individu. Namun demikian, kajian yang secara khusus membahas implikasi konsep akal manusia dalam Al-Qur'an terhadap praktik konseling spiritual Qur'ani masih relatif terbatas.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep akal manusia dalam Al-Qur'an serta implikasinya dalam konseling spiritual Qur'ani. Kajian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan keilmuan konseling Islam, khususnya yang berkaitan dengan integrasi antara spiritualitas, akal, dan kesehatan mental manusia. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi landasan konseptual bagi praktisi konseling dalam menerapkan pendekatan spiritual Qur'ani yang lebih holistik dan relevan dengan kebutuhan masyarakat modern.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi literatur. Metode ini dipilih untuk menelaah secara mendalam berbagai pemikiran dan hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan konsep akal manusia dalam Al-Qur'an serta relevansinya dalam konseling spiritual Qur'ani. Fokus utama penelitian ini adalah pada penggalian makna konseptual dan keterkaitan antar gagasan yang terdapat dalam berbagai sumber ilmiah.

Sumber data penelitian diperoleh dari literatur berupa jurnal ilmiah, artikel akademik, dan karya tulis ilmiah lain yang memiliki keterkaitan dengan topik penelitian. Literatur yang digunakan dipilih berdasarkan tingkat relevansi, kredibilitas penulis, serta kejelasan isi yang mendukung pembahasan. Seluruh sumber yang digunakan merupakan publikasi yang dapat diakses secara lengkap (*full-text*) sehingga memudahkan proses analisis secara menyeluruh.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran pustaka, kemudian dilanjutkan dengan proses membaca kritis, pencatatan poin-poin penting, serta pengorganisasian data sesuai dengan tema yang dikaji. Dalam tahap ini, peneliti berupaya mengidentifikasi konsep-konsep utama yang berkaitan dengan akal dalam Al-Qur'an dan aplikasinya dalam praktik konseling berbasis spiritual.

Adapun analisis data dilakukan secara deskriptif-kualitatif dengan menekankan pada proses interpretasi dan sintesis informasi dari berbagai sumber. Data yang telah dikumpulkan kemudian diklasifikasikan, dan diintegrasikan untuk menghasilkan pemahaman yang utuh. Hasil analisis disajikan dalam bentuk uraian naratif yang sistematis guna menjelaskan keterkaitan antara konsep akal dalam Al-Qur'an dengan implementasinya dalam konseling spiritual Qur'ani.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Konsep Akal dalam Al-Qur'an

Pengertian

Akal dalam perspektif Al-Qur'an memiliki kedudukan yang sangat penting sebagai salah satu anugerah utama yang diberikan Allah kepada manusia. Secara etimologis, kata akal berasal dari bahasa Arab العقل (al-'aql) yang berarti "mengikat" atau "menahan". Makna ini menunjukkan bahwa akal berfungsi sebagai sesuatu yang mampu menahan manusia dari perbuatan yang buruk dan menyimpang. Akal tidak hanya dipahami sebagai alat berpikir, tetapi juga sebagai pengendali perilaku

manusia agar tetap berada dalam koridor kebaikan.

Dalam Al-Qur'an, istilah akal tidak ditemukan dalam bentuk kata benda, melainkan dalam bentuk kata kerja seperti يَعْقِلُونَ (ya'qilūn), تَعْقِلُونَ (ta'qilūn), dan نَعْقِلُ (na'qilu). Penggunaan bentuk kata kerja ini menunjukkan bahwa akal bukan sekadar potensi yang dimiliki manusia, tetapi merupakan aktivitas berpikir yang harus digunakan secara aktif. Dengan kata lain, Al-Qur'an menekankan bahwa manusia dituntut untuk terus berpikir, memahami, dan merenungi berbagai realitas kehidupan (Kumullah dkk, 2024).

Dalam Al-Qur'an, kata-kata yang berasal dari akar kata العقل ('aql) disebutkan sebanyak 49 kali dalam berbagai bentuk. Kata يَعْقِلُونَ (ya'qilūn) muncul sebanyak 22 kali, sedangkan تَعْقِلُونَ (ta'qilūn) disebutkan sebanyak 24 kali. Adapun bentuk lain seperti عَقَلُوهُ ('aqalūhu), نَعْقِلُ (na'qilu), dan يَعْقِلُهَا (ya'qiluhā) masing-masing hanya disebutkan satu kali. Sebagian besar bentuk tersebut merupakan fi'il mudhāri' (kata kerja yang menunjukkan aktivitas yang sedang atau terus berlangsung), dan hanya satu yang berbentuk fi'il māḍī (Kumullah dkk, 2024).

Banyaknya penggunaan kata yang berasal dari akar kata 'aql tersebut menunjukkan bahwa Al-Qur'an memberikan perhatian yang sangat besar terhadap peran akal. Bahkan, khithab syar'i (seruan hukum Allah) pada hakikatnya ditujukan kepada manusia yang memiliki akal, karena hanya dengan akal seseorang mampu memahami, menerima, dan melaksanakan ajaran yang ditetapkan oleh Allah Swt.

Kedudukan akal dalam Al-Qur'an sangat tinggi, karena akal merupakan anugerah terbesar yang diberikan Allah kepada manusia. Dengan akal, manusia mampu membedakan antara yang baik dan yang buruk, serta mampu menentukan arah hidup yang benar. Oleh karena itu, hanya manusia yang berakal yang dibebani tanggung jawab syariat (taklīf), karena mereka memiliki kemampuan untuk memahami dan menjalankan ajaran agama (Mahdin et al., 2024).

Selain itu, Al-Qur'an juga mengarahkan manusia untuk menggunakan akalnya dalam berbagai aspek kehidupan. Objek pemikiran akal meliputi dasar-dasar keimanan, fenomena alam semesta, sejarah kehidupan manusia, serta berbagai aturan yang berkaitan dengan hukum,

ibadah, dan moral. Dalam banyak ayat, manusia diajak untuk merenungi ciptaan Allah seperti langit, bumi, pergantian siang dan malam, serta makhluk hidup lainnya sebagai tanda-tanda kebesaran-Nya.

Akal juga memiliki fungsi sebagai pengendali perilaku manusia. Sesuai dengan makna dasarnya sebagai "pengikat", akal berperan dalam mencegah manusia terjerumus ke dalam perbuatan dosa dan kesalahan. Dalam Al-Qur'an digambarkan bahwa orang yang tidak menggunakan akalnya akan mengalami penyesalan, sebagaimana dalam QS. Al-Mulk ayat 10:

وَقَالُوا لَوْ كُنَّا نَسْمَعُ أَوْ نَعْقِلُ مَا كُنَّا فِي أَصْحَابِ السَّعِيرِ

Artinya: *"Dan mereka berkata, 'Sekiranya (dahulu) kami mendengarkan atau memikirkan (peringatan itu) tentulah kami tidak termasuk penghuni neraka yang menyala-nyala'."* (QS. Al-Mulk: 10).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa akal dalam Al-Qur'an merupakan daya pikir yang bersifat aktif dan memiliki peran yang sangat luas, baik dalam aspek intelektual, moral, maupun spiritual. Akal berfungsi untuk memahami ajaran agama, mengenali tanda-tanda kebesaran Allah, serta mengarahkan manusia dalam menentukan sikap dan tindakan. Oleh karena itu, penggunaan akal secara optimal menjadi kunci utama dalam membentuk kehidupan manusia yang seimbang dan bermakna.

B. Implikasinya Akal dalam Konseling Spiritual Qur'ani

Peran Akal dalam Konseling Spiritual Qur'ani

Akal dalam perspektif konseling spiritual Qur'ani memiliki kedudukan yang sangat penting sebagai instrumen utama dalam proses perubahan diri individu. Konsep akal dapat dipahami melalui pemikiran Ibnu Sina yang membagi akal ke dalam beberapa jenjang, yaitu akal empirik, akal potensial, akal aktual, dan akal aktif. Pembagian ini kemudian dikembangkan oleh Taufik Pasiak ke dalam istilah otak empirik, otak potensial, otak aktual, dan otak aktif. Akal empirik merujuk pada aspek fisik otak yang dapat diamati secara indrawi, sedangkan akal potensial menunjukkan kemampuan dasar yang dimiliki manusia sebagai pusat pengendali berbagai aktivitas tubuh. Selanjutnya, akal aktual berkaitan dengan fungsi otak dalam mengelola

pengalaman inderawi seperti penglihatan, pendengaran, dan perasaan. Adapun akal aktif merupakan kemampuan berpikir tingkat tinggi yang memungkinkan individu menganalisis secara mendalam serta menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi (Nurjannah & Suyadi, 2022).

Dalam konseling spiritual, akal berperan sebagai sarana utama bagi individu untuk memahami kondisi dirinya dan permasalahan yang dihadapi. Konseling spiritual dipandang sebagai pendekatan yang efektif dalam menangani berbagai gangguan psikologis, seperti kecemasan, keraguan (was-was), kebencian, ketakutan berlebihan, hingga keputusasaan. Pendekatan ini menekankan pada pemulihan aspek batin melalui penguatan hubungan dengan Tuhan serta pemaknaan hidup secara lebih mendalam. Dalam proses ini, akal digunakan untuk mengidentifikasi sumber permasalahan sekaligus mengarahkan individu pada sikap tawakal, sabar, dan syukur sebagai bentuk respon spiritual terhadap kondisi yang dihadapi (Jannah, 2025).

Sedangkan konseling Qur'ani sendiri merupakan suatu metode konseling yang berlandaskan pada ajaran Al-Qur'an dalam membantu individu menyelesaikan permasalahan hidupnya (Diponegoro, 2014). Dalam konseling Qur'ani, akal berfungsi sebagai alat untuk menerima, memahami, dan menginternalisasi nilai-nilai yang bersumber dari Al-Qur'an. Proses konseling tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku, tetapi juga mencakup perubahan pada aspek kognitif dan afektif individu. Dalam hal ini, akal menjadi media penting dalam proses perubahan tersebut, karena melalui akal individu dapat menyadari kesalahan, mempertimbangkan pilihan, serta menentukan langkah yang lebih baik.

Peran akal dalam konseling spiritual Qur'ani juga berkaitan erat dengan konsep perubahan diri (*taghyir*). Konselor berfungsi sebagai fasilitator yang membantu klien menemukan solusi, namun perubahan yang sesungguhnya harus berasal dari kesadaran individu itu sendiri. Hal ini sejalan dengan firman Allah Swt. dalam QS. Al-Ra'd ayat 11:

لَهٗ مُعَقِّبٰتٌ مِّنْۢ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهٖ يَحْفَظُوْنَهٗ مِنْ اَمْرِ اللّٰهِ ۗاِنَّ اللّٰهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتّٰى يُغَيِّرُوْا مَا بِاَنْفُسِهِمْ ۗوَاِذَآ اَرَادَ اللّٰهُ بِقَوْمٍ سُوْۤءًا فَلَا مَرَدَّ لَهٗ ۚوَمَا لَهُمْ مِّنْ دُوْنِهٖ مِنْ وَّالٍ ﴿١١﴾

Artinya: *"Baginya (manusia) ada (malaikat-malaikat) yang*

menyertainya secara bergiliran dari depan dan belakangnya yang menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia."

Ayat tersebut menegaskan bahwa Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dengan demikian, akal berperan sebagai penggerak kesadaran yang mendorong individu untuk melakukan perubahan secara sadar dan sukarela (Abdul Hayat, 2016). Praktik-praktik spiritual seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an dalam konseling Qur'ani tidak hanya berfungsi sebagai ritual, tetapi juga sebagai sarana aktivasi akal dan hati secara bersamaan. Dengan aktivitas tersebut, individu tidak hanya memperoleh ketenangan batin, tetapi juga mampu berpikir lebih jernih dalam menghadapi permasalahan hidup. Oleh karena itu, akal dalam konseling spiritual Qur'ani tidak berdiri sendiri, melainkan bekerja secara sinergis dengan nilai-nilai wahyu untuk menghasilkan perubahan yang holistik, mencakup aspek kognitif, emosional, dan spiritual.

Bentuk Penerapan Konsep Akal dalam Konseling Spiritual Qur'ani

1) ***Pengembangan refleksi diri (tafakkur):*** Konselor memfasilitasi konseli untuk melakukan refleksi terhadap pengalaman yang dihadapi, baik terkait dengan penyebab, dinamika, maupun dampak dari permasalahan tersebut. Proses ini dilakukan melalui dialog yang mendorong konseli untuk menelaah kembali cara berpikir dan sikap yang selama ini diambil. Dengan demikian, konseli memperoleh pemahaman yang lebih rasional dan mendalam terhadap kondisi dirinya.
2) ***Penguatan pemahaman nilai melalui tadabbur Al-Qur'an:*** Konselor mengarahkan konseli untuk menelaah nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an sebagai rujukan dalam menyikapi permasalahan. Melalui proses ini, konseli didorong untuk melihat realitas kehidupan dalam perspektif keimanan, sehingga mampu memaknai setiap

pengalaman sebagai bagian dari proses pembelajaran spiritual.

3) ***Rekonstruksi pola pikir secara Islami*****:** Dalam tahap ini, konselor membantu konseli mengidentifikasi pola pikir yang kurang adaptif atau bertentangan dengan nilai-nilai Islam. Selanjutnya, konseli diarahkan untuk membangun cara pandang yang lebih rasional, proporsional, dan selaras dengan ajaran Al-Qur'an. Proses ini menegaskan fungsi akal sebagai instrumen dalam membentuk pola pikir yang sehat.
4) ***Integrasi antara akal dan qalb*****:** Konseling spiritual Qur'ani menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek rasional dan spiritual. Akal berperan dalam memahami dan menganalisis, sedangkan qalb berfungsi dalam menghayati dan merasakan nilai-nilai spiritual. Melalui integrasi keduanya, konseli diharapkan mampu mencapai pemahaman yang tidak hanya logis, tetapi juga memiliki kedalaman makna.

Dengan demikian, penerapan konsep akal dalam konseling spiritual Qur'ani menunjukkan bahwa proses konseling tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pembentukan cara berpikir yang selaras dengan nilai-nilai Al-Qur'an. Hal ini menjadi landasan penting dalam upaya mencapai keseimbangan antara kesehatan psikologis dan kedalaman spiritual.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa akal dalam perspektif Al-Qur'an merupakan anugerah utama yang diberikan Allah kepada manusia yang berfungsi sebagai daya pikir aktif dalam memahami kebenaran. Akal tidak hanya berperan dalam aspek intelektual, tetapi juga memiliki fungsi moral dan spiritual dalam mengarahkan manusia untuk membedakan antara yang baik dan yang buruk serta menjalani kehidupan sesuai dengan ajaran Islam.

Akal dalam Al-Qur'an memiliki karakteristik sebagai potensi yang harus digunakan secara aktif, memiliki dimensi rasional dan spiritual, serta menjadi dasar tanggung jawab manusia dalam menerima dan menjalankan syariat. Selain itu, akal memiliki berbagai fungsi penting, di antaranya sebagai sarana memperoleh pengetahuan, memahami tanda-tanda kebesaran Allah, mengendalikan diri, serta membantu manusia dalam mengambil keputusan secara bijaksana.

Dalam konseling spiritual Qur'ani, akal memiliki peran yang sangat penting sebagai instrumen utama dalam proses perubahan diri individu. Akal berfungsi dalam memahami permasalahan, menginternalisasi nilai-nilai Al-Qur'an, serta mengarahkan individu pada sikap yang lebih positif seperti sabar, tawakal, dan syukur. Oleh karena itu, akal tidak hanya berfungsi secara mandiri, tetapi juga bekerja secara sinergis dengan hati dan wahyu dalam membentuk perubahan yang menyeluruh. Dengan demikian, optimalisasi penggunaan akal menjadi kunci utama dalam membentuk kehidupan manusia yang seimbang, baik dalam aspek intelektual, emosional, maupun spiritual, sehingga mampu mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

Hayat, A. (2016). Konsep Konseling Berdasarkan Ayat-Ayat Al-Qur'an (Jilid II). Yogyakarta: LkiS.

Huda, A. M., & Suyadi. (2020). Otak dan Akal dalam Kajian Al-Qur'an dan Neurosains. Jurnal Pendidikan Islam Indonesia, 5(1), 67–79. https://doi.org/10.35316/jpii.v5i1.242

Jannah, M. (2025). Menemukan Ketenangan Di Tengah Badai Kecemasan: Pendekatan Konseling Islam. Counseling For All: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 5(1), 32-43.

Kumullah, S. R., Hasan, M., & Devita, N. M. (2024). MEMAHAMI PERAN DAN FUNGSI KECERDASAN AKAL DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN. As-Syifa: Journal of Islamic Studies and History, 3(2), 170-183.

Mahdin, M. H., Yajji, K., Ondeng, S., & Asaad, M. (2024). Manajemen Akal Dalam Perspektif Al-Qur'an. Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP), 7(1), 1143–1144.

Nada, A. Z., & Soleh, A. K. (2025). Obyek 'Akal Bagi Kehidupan Manusia: Prespektif Al-Qur'an. Fathir: Jurnal Studi Islam, 2(1), 53-69.

Napitupulu, D. S. (2019). Dasar-Dasar Konseling dalam Al-Qur'an. Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling, 7(2), 36–50.

NurJannah, N., & Suyadi, S. (2022). Akal dan Qalb dalam Perspektif Al Quran dan Neurosains. MANAZHIM: Jurnal Manajemen dan Ilmu Pendidikan, 4(1), 53–65. https://doi.org/10.36088/manazhim.v4i1.1617