

PSIKOLOGI ISLAM IBN MISKAWAIH DALAM REHABILITASI PENYAKIT MENTAL MANUSIA

Kirana Fatmawati

STAI Sadra Jakarta Indonesia
kiranamuhammad18@gmail.com

Nurul Khair

Ahlul Bait International University of Teheran Iran
nurulkhair97@gmail.com

Abstract: This article aims to examine the urgency of Ibn Miskawaih's Islamic psychology in rehabilitating human mental illness by referring to one of his magnum opuses entitled *Tahdzīb Al-Akhḷāq* and several studies on his frame of mind. By using descriptive analysis, it is concluded that Ibn Miskawaih's Islamic psychology is studied through the discourse of *al-quwwah al-ghadābiyyah* which affects human feelings and thoughts as an indicator of the creation of suffering, depression, and sadness. In order to overcome the mental illness faced by modern humans, Ibn Miskawaih through his philosophical discourse on the soul views the problems of suffering, depression, and sadness based on the anxiety of the human soul in thinking and stimulating everything in reality. The soul is the essence of human existence that affects human actions, thoughts, and feelings so that individuals must practice the perfection of their essence through *al-quwwah an-nāṭiqah*. In addition to offering a philosophical discourse on the soul as a mental illness rehabilitation process, Ibn Miskawaih's paradigm also responds to the views of western psychologists, such as Aaron Beck and Sigmund Freud who assess mental illness can be treated through social relationships. As a result, human mental rehabilitation is only studied materially, without seeing the essence that is seen as the core of human existence in reality. The result of this paper is to perfect the offer of western psychologists in the discourse of science through Ibn Miskawaih's Islamic psychology.

Keywords: Psychology, Islam, West

Abstrak: Artikel ini bertujuan mengkaji urgensi psikologi Islam Ibn Miskawaih dalam merehabilitasi penyakit mental manusia dengan merujuk salah satu magnumopusnya yang berjudul *Tahdzīb Al-Akhlāq* dan beberapa penelitian mengenai kerangka pemikirannya. Dengan menggunakan analisis deskriptif dihasilkan kesimpulan bahwa psikologi Islam Ibn Miskawaih dikaji melalui wacana *al-quwwah al-ghadābiyyah* yang mempengaruhi perasaan dan pikiran manusia sebagai indikator terciptanya penderitaan, depresi, dan kesedihan. Demi mengatasi penyakit mental yang dihadapi manusia modern, Ibn Miskawaih melalui diskursus filsafat jiwa memandang masalah penderitaan, depresi, dan kesedihan didasari oleh kekelisahan jiwa manusia dalam berpikir dan merangsang segala sesuatu di realitas. Jiwa merupakan esensi keberadaan manusia yang mempengaruhi tindakan, berpikir, dan perasaan manusia sehingga individu harus melatih kesempurnaan esensinya melalui *al-quwwah an-natiqah*. Di samping menawarkan diskursus filsafat jiwa sebagai proses rehabilitasi penyakit mental, paradigma Ibn Miskawaih juga merespon pandangan psikolog barat, seperti Aaron Beck dan Sigmund Freud yang menilai penyakit mental dapat diterapi melalui hubungan sosial. Akibatnya, rehabilitas mental manusia hanya dikaji secara materi, tanpa melihat esensi yang dipandang sebagai inti eksistensi manusia di realitas. Hasil dari tulisan ini, ialah menyempurnakan penawaran psikolog barat dalam wacana ilmu pengetahuan melalui psikologi Islam Ibn Miskawaih.

Kata Kunci: Psikologi, Islam, Barat

Pendahuluan

Penyakit mental merupakan salah satu isu yang senantiasa dikaji dan ditelaah dalam wacana psikologi, baik barat dan Islam yang dilatarbelakangi oleh peningkatan kasus bunuh diri yang mengindikasikan hadirnya keresahan, depresi, dan hilangnya kebermaknaan dalam memaknai hidup direalitas. Organisasi kesehatan dunia, World Health Organization (WHO) mencatat sedikitnya 200 juta (3,6 %) manusia mengalami depresi dan kehilangan nilai hidup di tahun 2017.¹ Menurut catatan Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, kasus gangguan emosional mengalami peningkatan dalam rentan waktu 5 tahun, 2013-2018. Pada tahun 2013, kasus gangguan emosional berada di angka 6 %. Namun mengalami peningkatan di tahun 2018 sebesar 9,8 % dengan rata-rata usia 15 tahun ke atas.² Tingginya kasus depresi dan gangguan emosional mengakibatkan berkembang kasus bunuh diri direalitas. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mencatat jumlah bunuh diri yang terjadi setiap tahunnya, sebanyak 800.000 kematian atau 1 kematian setiap 3 menit.³

Dalam diskursus psikologi barat, psikoanalisis mulai menempatkan problematika penyakit mental sebagai suatu isu yang serius. Psikoanalisis, sebagaimana dikemukakan Sigmund Freud, memandang penyakit mental didasari oleh hilangnya objek kehidupan manusia yang mengindikasikan rusaknya keseimbangan manusia dalam memandang arah hidup. Dalam beberapa catatan psikoloanalisis disebutkan bahwa Sigmund Freud merupakan salah satu psikolog memandang agama sebagai media utama yang merusak objek keseimbangan hidup manusia dengan berbagai doktrin yang dinilai sebagai fantasi atau khayal semata. Demi mengatasi ragam

¹ Himpunan Psikologi Indonesia, "Seri Sumbangan Pemikiran Psikologi untuk Bangsa Ke-5 Kesehatan Jiwa dan Resolusi Pascapandemi di Indonesia", *Himpunan Psikologi Indonesia*, 23 Juni 2021, 1.

² Kementerian Kesehatan RI, "Hasil Utama RISKESDAS", *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 2018, 12.

³ Soetji Andari, "Fenomena Bunuh Diri Di Kabupaten Gunung Kidul: *The Suicide Phenomenon in the Gunung Kidul Regency*", *Sosio Konsepsia*, Vol. 7, No. 1 (2017), 93. [<https://ejournal.kemsos.go.id/index.php/SosioKonsepsia/article/view/1141>]

permasalahan mental, psikoanalisis memandang perlu adanya berbagai usaha menghilangkan penyakit yang dihadapi oleh manusia modern. Psikoanalisis melalui pemikiran Sigmund Freud menawarkan tiga konsep utama sebagai langkah terapi penyakit mental, meliputi *id*, *ego*, dan *super ego* yang dipandang sebagai struktur kepribadian manusia.⁴

Id dalam psikoanalisis, ialah pribadi bawaan manusia yang senantiasa mendorong manusia untuk memperoleh kebahagiaan, kesenangan, dan kepuasan fisik direalitas. Menurut Sigmund Freud, ada dua cara kerja dalam kepribadian manusia. *Pertama*, reflek, seperti mata manusia yang berkedip di luar kehendak manusia. *Kedua*, kebutuhan primer, seperti manusia membayangkan makanan saat lapar yang bertujuan untuk meredakan ketegangan diri individu. Akan tetapi, para psikoanalisis berpandangan bahwa *id* tidak dapat mengatasi permasalahan mental manusia, sehingga *ego* perlu mengatur dan mengontrol cara kerja *id* untuk memenuhi kebutuhan manusia dan mengurangi ketegangan melalui ragam tindakan dan kehendak direalitas. Artinya, ada aksi untuk memenuhi *id* untuk mencegah terjadinya ketegangan dalam kepribadian manusia.⁵ Adapun *superego* dalam pandangan psikoanalisis merupakan sistem kepribadian yang berisi nilai-nilai moral bersifat evaluatif. *Superego* senantiasa mengarahkan *ego* untuk bertindak dalam koridor baik dan buruk, sehingga kepribadian manusia dibentuk berdasarkan tindakan yang bermoral untuk meraih suatu kebahagiaan tertinggi dalam konsturksi masyarakat.

Lebih lanjut, perlu juga diketahui bahwa teori *id*, *ego*, dan *superego* dalam pandangan psikoanalisis tidak menyebabkan kelabilan emosional secara langsung. Sebab, dalam pembahasan *ego defense mechanism*, individu dapat berperilaku wajar untuk diri untuk memenuhi *id*.⁶

⁴ Putri Dyah Wahyu Puspitasari, "Kepribadian Tokoh Utama Viktor Larenz dalam Roman *Die Therape* Karya Sebastian Fitzek: Teori Psikoanalisis Freud" (Skripsi-Universitas Negeri Yogyakarta, 2016), 18-20.

⁵ Ihsan Abraham, "Struktur Kepribadian Tokoh dalam Novel *Surat Kecil untuk Tuhan* Karya Agnes Davonar", *KEMBARA: Jurnal Keilmuan Bahasa, Sastra dan Pengajarannya*, Vol. 3, No. 1, (2017), 59-60. [<https://media.neliti.com/media/publications/264646-struktur-kepribadian-tokoh-dalam-novel-s-47c5baa5.pdf>]

⁶ Koeswara, *Teori-Teori Psikologi Kepribadian* (Bandung: PT. Eresco, 2001), hal. 46-48

Perilaku wajar dalam diri individu harus berada di bawah kendali *ego* yang dipandang untuk mencegah *das Uber Ich* dalam rangka meminimalisir rasa kecewa dan khawatir yang dialami individu direalitas.⁷ Sigmund Freud mempertegas ragam pembahasan *id*, *ego*, dan *superego* melalui wacana struktur kepribadian individu bahwa manusia memiliki 3 fase kesadaran; sadar (*conscious*), prasadar (*preconscious*), dan tak sadar (*unconscious*) yang berupaya untuk membaca kondisi jiwa dan kaitannya dengan perilaku atau pola pikir individu direalitas.⁸ Namun, perlu dipahami bahwa ragam penawaran psikoanalisis dalam rehabilitas mental menggunakan pendekatan empiris yang menyebabkan pembacaan mental individu bersifat partikular. Implikasinya, ragam penawaran dan pembahasan masalah penyakit mental dipandang belum komprehensif dan holistik.

Tulisan sederhana ini, berusaha menjelaskan konsep rehabilitas penyakit mental dalam *Tabdzīb al-Akblāq* menjelaskan jiwa adalah substansi keberadaan manusia yang memiliki hubungan dengan tubuh. Jika jiwa individu sakit atau merasakan tekanan, maka tubuhnya juga akan terpengaruh. Begitupun, jika tubuh manusia merasakan kesakitan, jiwa juga mengalami dampak yang sama. Sebaliknya, jika jiwa manusia mengalami kebahagiaan, maka tubuhnya juga merasakan hal yang serupa.⁹ Artinya, jiwa dan tubuh dalam pandangan Ibn Miskawaih memiliki keterhubungan untuk merasakan kebahagiaan dan penderitaan.

Dalam wacana penyakit mental, Ibn Miskawaih menilai perlu adanya penghiasan jiwa dalam diri manusia yang dimulai dari pengetahuan manusia terhadap moral, meliputi kesabaran, rasa percaya diri, dan kerendahan hati melalui akal sehat. Akal sebagai salah satu fakultas jiwa memiliki peran untuk menganalisis setiap perilaku manusia untuk menghindari ragam kekeliruan dan rasa bersalah dalam menata kehidupan, sekaligus media aktualitas jiwa menuju kesempurnaan direalitas. Pandangan Ibn Miskawaih berbeda dengan para psikolog

⁷ Kuntojo, *Psikologi Perkembangan* (Yogyakarta: Diction, 2015), hal. 46

⁸ Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang: UMM Press, 2005), hal. 17

⁹ Ibn Miskawaih, *Tabdzīb al-Akblāq* (Beirut: Dar al-Qutub al-Ilmiyah, 1985), 98-99

barat yang memandang rehabilitas penyakit mental sebatas ruang empiris tanpa adanya usaha untuk melatih kesederhanaan jiwa.

Hasil dan Diskusi

Filsafat Jiwa Ibn Miskawaih

Ibn Miskawaih dalam kitab *Tabdzib al-Akblāq* menjelaskan jiwa dan tubuh merupakan dua keberadaan yang terpisah, namun bersatu dalam diri manusia. Keterpisahan jiwa dan tubuh dapat dipahami secara eksistensi, yaitu immateri dan materi.¹⁰ Jiwa merupakan keberadaan immateri tidak memiliki ruang dan waktu yang mengindikasikan keabadiannya pasca kehidupan duniawi. Sebaliknya, tubuh merupakan keberadaan materi yang akan mengalami kehancuran seiring berjalannya waktu dan zaman. Akan tetapi, keduanya saling mempengaruhi satu sama lain dalam kehidupan manusia, seperti saat manusia merasakan kehampaan, keresahan, kebahagiaan, dan kesempurnaan.¹¹ Ibn Miskawaih menyebutkan aktualitas atau kesempurnaan jiwa bergantung pada tubuh manusia. Sebab, kesempurnaan jiwa meliputi dua hal, yaitu pengetahuan dan keberadannya yang berlandaskan pada akal. Sayyid Abidin Bozorgi dalam salah satu karyanya *Falsaf-e Islami* menjelaskan keberadaan jiwa immateri, tapi membutuhkan tubuh atau materi untuk mengetahui dan memahami segala sesuatu direalitas. Artinya, tanpa refleksi dan pengalaman tubuh, jiwa tidak dapat mencapai kesempurnaannya direalitas.¹²

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa jiwa dan tubuh dalam diri manusia bertujuan untuk menyempurnakan manusia melalui pengetahuan direalitas. Begitupun sebaliknya, manusia yang mengalami kesedihan, depresi, dan ketidakbermaknaan hidup didasari oleh jiwa dan tubuh yang sakit, meskipun Ibn Miskawaih menyakini bahwa ragam penyakit mental didasari oleh perasaan jiwa yang

¹⁰ Ibn Miskawaih, *Tabdzib al-Akblāq*, hal. 4; Lihat juga, Luluq Ulul Ilmi, "Unsur-Unsur *Tabdzib al-Akblāq* Karya Ibn Miskawaih pada Bimbingan Konseling Permendiknas" (Skripsi-UIN Walingsongo, 2018), 73.

¹¹ Ibn Sina, *al-Mabdā wa al-ma'ad* (Teheran: Teheran University, 1998), 109.

¹² Sayyid Abidin Bozorgi, *Falsaf-e Islami* (Teheran: Ahlul Bait University, 1398 SH), 140.

diperoleh melalui pengalaman fisik manusia, seperti individu yang menghadapi ragam kehidupan rumit akan menyebabkan jiwanya merasakan berbagai penderitaan dan kesedihan yang berdampak pada kesehatan tubuhnya.¹³

Jiwa sebagai substansi yang mengetahui dan merasakan memiliki keterhubungan terhadap tubuh, sehingga semakin jiwa tertekan, semakin kesehatan tubuh manusia terganggu direalitas. Menurut Ibn Miskawaih, jiwa yang merasakan ragam penderitaan didasari oleh akal yang tidak dapat berpikir secara positif.¹⁴ Akal sebagai salah satu fakultas jiwa tidak mampu bekerja secara bijak untuk menghukumi ragam tindakan dan berpikir manusia yang mengakibatkan manusia berada pada fase depresi, kecewa, dan sedih dalam menata kehidupan direalitas. Demi mengatasi ragam permasalahan tersebut, Ibn Miskawaih memandang individu perlu memahami daya-daya jiwa (berpikir, berani, dan hasrat) yang dipandang sebagai cara memahami keterhubungan jiwa dan tubuh untuk membangun perspektif positif dalam hidupnya antara lain;¹⁵

- a. Hikmah atau kebijaksanaan: memiliki tujuh ragam sifat, yakni: ketajaman dalam berpikir, kejelasan dalam pemahaman, cekatan berpikir, kapasitas yang cukup, teliti melihat perbedaan, ingatan yang kuat, dan mampu mengungkap kembali.
- b. Keberanian: memiliki sebelas ragam sifat, yakni: murah hati, kebersamaan, keras keinginan, keteguhan, tentram, keterarahan, kesabaran, kerendah diri, bersemangat, dan berbelas kasihan.
- c. Kesederhanaan: memiliki sebelas ragam sifat, yakni: malu, ramah, benar, damai, kendali diri, sabar, tenang, saleh, tertib, jujur, dan merdeka.
- d. Keadilan: memiliki sembilan belas ragam sifat: persahabatan persatuan, kepercayaan, kasih sayang, persaudaraan, pengajaran, keserasian, saling terbuka, ramah tamah, taat, penyerahdirian,

¹³ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 1970), 145.

¹⁴ Nizar dan Barsihannor, "Pemikiran Etika Ibn Miskawaih", *Jurnal KURIOSITAS*, Vol. 11, No. 1 (2017), 53. [<https://media.neliti.com/media/publications/285385-pemikiran-etika-ibnu-miskawaih-874cee4b.pdf>]

¹⁵ Ibn Miskawaih, *Menuju Kesempurnaan Akhlak*, 36.

pengabdian kepada Tuhan, meninggalkan permusuhan, tidak membicarakan sesuatu yang menyakitkan orang lain, membahas sifat keadilan, tidak mengenal ketidakadilan dan lepas dari mempercayai yang hina, serta tidak mempercayai pedagang yang jahat dan penipu.¹⁶

Lebih lanjut, Ibn Miskawaih dalam kitab *Tabdzjib al-Akhlāq* menjelaskan tingkatan daya-daya jiwa untuk memahami struktur keberadaan jiwa secara komprehensif, antara lain¹⁷; *Pertama, al-quwwah an-natiqah* (daya berpikir), Aaron Beck, psikolog Amerika Serikat yang memandang bahwa penyakit mental, seperti depresi, sedih, dan stres tidak berasal dari lingkungan dan sosial, melainkan didasari oleh kondisi subjektif yang tertekan dengan berpikir secara negatif tentang diri, lingkungan, dan masa depannya (trias kognitif)¹⁸ direalitas. Menurut Aaron Beck, pikiran merupakan sumber penyakit mental yang senantiasa menciptakan sikap pesimis, murung, dan kecewa dalam menata kehidupan, sehingga untuk mengatasi penyakit mental, Aaron Beck memandang perlu adanya restrukturalisasi kognitif dengan mengubah pola pikir abnormal atau pikiran negatif menuju normal.¹⁹ Sebab pola pikir abnormal senantiasa memainkan emosional individu untuk mempersepsi segala sesuatu secara keliru yang menyebabkan kekecewaan, kesedihan, dan rasa bersalah dalam menempuh hidup di masa mendatang.²⁰

Ibn Miskawaih memandang bahwa akal sebagai daya tertinggi dalam struktur jiwa, justru memiliki peran berperan untuk menganalisis ragam perilaku dan kehendak manusia dengan menentukan nilai baik dan buruk secara bijak, sehingga individu dapat menghindari suatu

¹⁶ M. M Syarif, *Para Filofof Muslim*, (Bandung: Mizan, 1996), 90 -91.

¹⁷ Nizar dan Barsihannor, "Pemikiran Etika Ibn Miskawaih", 53.

¹⁸ Dalam diskursus psikologi kognitif, diketahui bahwa para psikologi tidak sebatas menjelaskan problem mental, akan tetapi juga membahas pemikiran objektif yang bertujuan untuk mengetahui proses pemahaman dan pengetahuan yang dimiliki individu melalui persepsi pancaindra dan pengalaman indrawi.

¹⁹ Enik Nur Kholidah & Asmadi Als, "Berpikir Positif untuk Menurunkan Stress Psikologi", *Jurnal Psikologi*, Vol.39. No.1 (2015), 69. [<https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/6967>]

²⁰ Henry Manampiring, *Filosofi Teras, Filsafat Yunani-Romani Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini* (Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara, 2019), 10.

tindakan yang dipandang sia-sia atau tidak bernilai bagi dirinya. Implikasinya, jiwa tidak merasakan kekecewaan, kesedihan, dan murung yang menyebabkan kesehatan tubuh terjaga secara stabil direalitas.²¹ Di satu sisi, perlu dipahami bahwa keterjagaan stabilitas tubuh juga mempengaruhi kesehatan jiwa untuk memandang positif berbagai permasalahan direalitas. Artinya, Ibn Miskawaih berusaha mengajak individu untuk melihat ragam kekurangan sebagai sesuatu yang bersifat positif daripada para psikologi kognitif yang menilai masalah sebagai nilai negatif bagi eksistensinya.²² Kedua, *al-qunwah al-ghadābiyyah* (daya keberanian) berperan untuk merefleksikan keberanian bagi individu untuk mengambil suatu tindakan tanpa keraguan atau percaya diri.²³ Namun, Ibn Miskawaih menyebutkan bahwa daya keberanian harus dilandasi oleh daya berpikir yang berarti setiap tindakan harus dianalisis terlebih dahulu untuk mengetahui ragam keuntungan dan kelemahan dalam tindakan tersebut.

Ketiga, al-qunwah al-syahwatiyyah (daya hasrat) merupakan daya terlemah dimiliki oleh jiwa manusia yang senantiasa mendorong manusia untuk memperoleh kenikmatan dan kebahagiaan duniawi.²⁴ Daya ketiga ini, seperti *id* yang direpresentasikan oleh Sigmund Freud dalam teori psikoanalisis. Akan tetapi, Sigmund Freud tidak menjelaskan secara ekplanatif terkait akar dan asal dari *id* dalam struktur eksistensi manusia. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa ketiga daya jiwa memiliki peranan penting terhadap perilaku dan pikiran manusia untuk menentukan kesehatan dan penyakit yang dihadapi oleh individu direalitas. Artinya, setiap individu harus melatih dirinya untuk mengaktualkan daya tertinggi jiwa. Sebaliknya, jika manusia tidak melatih aktualitas daya berpikir, maka manusia akan mengalami depresi,

²¹ Sayyed Muhammad Khamenei, *Mulla Sadra's Trancendent Philosophy* (Teheran: SIPRI, 2004), 89.

²² Ibn Miskawaih, *Menuju Kesempurnaan Akhlak, diterjemahkan oleh Hilmi Hidayat* (Bandung: Mizan 1999), 44.

²³ Muhammad Utsman Najati, *Jiwa dalam Pandangan Para Filsuf Muslim* (Bandung: Pustaka Hidayah, 2002), 216.

²⁴ Nizar dan Barsihannor, "Pemikiran Etika Ibn Miskawaih", 53.

kesedihan, dan murung yang berasal dari kekecewaan atas kehidupan dunia.²⁵

Bruce S. McEwen mempertegas pandangan Sigmund Freud dalam salah satu penelitiannya yang berjudul “*Stress, Adaptation and Disease: Allostatic Load*” menyebutkan faktor utama terjadinya depresi, kesedihan, dan murung didasari oleh gejala struktur eksistensi diri. Manusia senantiasa dihadapkan berbagai permasalahan di luar batas kemampuan berpikir dan kehendaknya dalam konteks masyarakat yang mengimplikasikan terciptanya stres.²⁶ Stres mengindikasikan depresi, sedih, hilangnya konsentrasi, hingga berujung pada tidak adanya persepsi memaknai arah hidup.²⁷ Lebih lanjut, Bruce S. McEwen beranggapan bahwa individu yang telah mengalami stres cenderung mudah tersinggung, marah, dan rasa bersalah atas berbagai peristiwa yang berseberangan dengan kenikmatan dan kebahagiaan dunianya. Demi mempertegas ragam penjelasan filsafat jiwa Ibn Miskawih, penulis akan menjelaskan penyakit mental pada pembahasan selanjutnya.

Penyakit Mental Menurut Ibn Miskawih

Penyakit mental atau *mental disorder* dalam diskursus psikologi barat dipandang sebagai kondisi kesehatan yang mempengaruhi pikiran, perasaan, perilaku, dan suasana hati dalam jangka waktu yang cukup lama (kronis). Akan tetapi, pada pembahasan sebelumnya telah dijelaskan bahwa Ibn Miskawih memandang penyakit mental dipengaruhi oleh kondisi jiwa yang mempengaruhi pikiran, perasaan, perilaku, dan suasana hati manusia.²⁸ Ragam masalah yang dihadapi oleh individu didasari oleh keadaan jiwa yang merespon pengalaman eksternal individu. Demi mengetahui lebih lanjut, penulis akan

²⁵ Kholid al-Walid, *Perjalanan Jiwa Menuju Akhirat: Filsafat Eskatologi Mulla Sadra* (Jakarta: Sadra Press, 2012), 226.

²⁶ Bruce S. McEwen, “Stress, Adaptation and Disease: Allostasis and Allostatic Load”, *Thnghe New York Academy of Sciences Journal*, Vol. 840. Issue 1 (2006), 33. [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9629234/>]

²⁷ Bruce S. McEwen, “Stress, Adaptation and Disease: Allostasis and Allostatic Load”, Vol. 840. Issue 1, 33-34.

²⁸ Ibn Miskawih, *Tabdzib al-Akblaq*, 98-99.

menelaah makna penyakit mental dan jiwa sakit dan sehat dalam perspektif Ibn Miskawaih.

Penyakit Mental Menurut Ibn Miskawaih

Sebelum membahas makna penyakit mental dalam pandangan Ibn Miskawaih, perlu dipahami definisi penyakit mental. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), penyakit mental ialah gangguan kesehatan dan kebiasaan buruk yang dialami oleh manusia.²⁹ Adapun dalam *Lisān al-arab*, penyakit mental dimaknai *marad* yang berarti penyakit yang menyerang ruhani atau jiwa manusia.³⁰ Kata *marad* berbeda dengan kata *marid* yang berarti penyakit fisik. Al Asfahānī dalam kitabnya *Mufradāt fi Garib al Qur'an* menjelaskan kata *marad* ialah gangguan jiwa yang mempengaruhi tindakan dan kehendak manusia di eksternal.³¹ Sedangkan menurut Quraish Shihab, kata *marad* disebutkan dalam Alquran sebanyak 13 kali untuk mendeskripsikan penyakit ruhani dalam diri manusia.³² Dengan demikian, dapat dipahami bahwa penyakit mental dalam wacana studi Islam bermakna *marad* untuk mendeskripsikan gangguan non-fisik. Ibn Miskawaih dalam karyanya *Tabdzīb al-Akhlāq* juga menggunakan kata *marad* untuk mendeskripsikan jiwa yang sakit.³³

Lebih lanjut, Ibn Miskawaih menjelaskan *marad* atau penyakit jiwa didasari oleh tidak aktualnya daya berpikir yang menghadirkan sifat rakut, mabuk, kecewa, pengecut, dan bodoh di setiap keputusan. Implikasinya, manusia tidak dapat mencapai kebahagiaan yang mengindikasikan jiwa yang sakit.³⁴

²⁹ Tim Redaksi Kamus Bahasa Indonesia, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008), 1343.

³⁰ Ibnu Manzhur, *Lisān al-Arab*, Vol. 3 (Beirut: Dar al-Sadr, 1414H), 401.

³¹ Andi Nurul Amaliah Syarif, "Penyakit Ruhani Perspektif Al-Qur'an: Kajian Tahlili Terhadap QS.Al-Baqarah" (Skripsi- UIN Alauddin Makassar, 2014), 13-15; Lihat Juga Abi Al-Qosim Al-Husain al-Ragib Al-Asfahani, *Mufradāt fi Garib Al-Qur'an*, Vol. 1 (Damaskus: Dar al-Kalam, 1412H), 466.

³² M.Quraish Shihab, *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata* (Jakarta: Lentera Hati, 2007), 591.

³³ Ibn Miskawaih, *Tabdzīb Al-Akhlāq*, 410.

³⁴ Ibn Miskawaih, *Tabdzīb Al-Akhlāq*, 412.

Jiwa yang sakit, ialah ketidakmampuan manusia untuk menata tujuan hidup di masa mendatang, sehingga individu cenderung merasa pesimis dan tidak memiliki makna hidup direalitas.³⁵

Kondisi Jiwa Sehat dan Jiwa Sakit

Pada pembahasan sebelumnya, telah dijelaskan makna penyakit mental dalam pandangan Ibn Miskawaih berasal dari kondisi jiwa yang tidak stabil, sehingga mempengaruhi pikiran, perasaan, perilaku, dan kesehatan tubuh manusia. Dalam *Tahdzīb al-Akhlāq*, Ibn Miskawaih menjelaskan ketidakstabilan kondisi jiwa didasari oleh tidak aktualnya daya berpikir (*al-qumwāh an-natiqah*), sehingga individu cenderung memainkan *al-qumwāh al-ghadabiyyah* yang menyebabkan penuh gairah (*ishāq*), marah (*ghoḍāb*), dan sedih (*ḥazān*) dalam menghadapi suatu masalah direalitas.³⁶ Lebih lanjut, Ibn Miskawaih memandang kecenderungan *al-qumwāh al-ghadabiyyah* dapat mempengaruhi kondisi tubuh manusia, seperti seseorang yang marah dapat mengubah wajahnya menjadi merah (*yuhmiru*) atau individu yang merasakan sedih akan merasakan ketakutan (*yarta'ad*) dan hampa (*yaṣfiru*).³⁷

Pada kasus di atas, dapat dipahami bahwa jiwa dan tubuh memiliki keterhubungan satu sama lain, meskipun keduanya terpisah secara eksistensi. Artinya, jiwa yang sehat akan mempengaruhi kesehatan tubuh manusia. Sebaliknya, jiwa yang sakit akan mengganggu kesehatan tubuh manusia. Sebab, ragam pemikiran negatif, amarah, dan sedih akan menyebabkan tekanan darah tinggi, stres, dan percepatan detak jantung yang memicu terjadinya takikardia.³⁸ Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ragam penyakit fisik yang diderita oleh manusia dapat disebabkan oleh kondisi jiwa yang tidak stabil atau jiwa yang sakit, sebagaimana direpresentasikan Ibn

³⁵ Cipta Bakti Gama, *Fondasi Psikopatologi Islam, suatu pendekatan psikofilosofis tentang konsep gangguan jiwa dan faktor penyebabnya dalam Al-Qur'an*, 241-247.

³⁶ Ibn Miskawaih, *Tahdzīb Al-Akhlāq*, 395.

³⁷ Nizar dan Barsihannor, "Pemikiran Etika Ibn Miskawaih", 55.

³⁸ Ibn Miskawaih, *Tahdzīb Al-Akhlāq*, hal. 395; Lihat juga Muhammad Yusuf, "Terapi Mengatasi Kesedihan Menurut Al-Kindi" (Skripsi-UIN SyariHidayatullah, 2007), 20.

Miskawaih. Penulis akan menjelaskan ragam penyakit mental, meliputi sedih, marah, cemas, dan putus asa secara detail.

Sedih

Makna sedih dalam tinjauan kamus Psikologi, ialah keadaan dan perasaan emosional yang mengarahkan manusia untuk menyesali suatu perkara atau masalah ditandai dengan *passivitas*.³⁹ Sedangkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memaknai sedih, ialah keadaan pilu, susah, dan duka cita hati manusia.⁴⁰ Adapun, menurut Syamsul Hadi dalam bukunya yang berjudul “*Kata-kata Arab dalam Bahasa Indonesia*” memaknai sedih dengan kata *ḥazin* yang memiliki padanan kata *ḥuzanu*, berarti bencana yang dialami oleh individu.⁴¹ Bencana dalam *ḥuzanu* dimaknai ketidaknyamanan perasaan manusia di realitas, sebagaimana setiap bencana menghadirkan perasaan yang tidak nyaman. Berdasarkan ragam definisi, dapat disimpulkan sedih ialah perasaan dan kondisi emosional yang menyebabkan pilu dan susah hati manusia.

Ibn Miskawaih memaknai sedih, ialah kegundahan hati manusia yang menyebabkan akal berpikir negatif dalam menghadapi setiap masalah direalitas. Akal yang berpikir negatif yang menyebabkan manusia mudah marah, sensitif, murung, dan tidak bersemangat dalam menjalani kehidupan. Kemudian, Ibn Miskawaih mengutip pandangan Al-Kindi bahwa penyebab utama kesedihan ialah kepergian orang tercinta dan kekayaan duniawi yang menghadirkan rasa murung dan kecewa terhadap hilangnya suatu harapan individu, seperti seseorang yang berharap mendapatkan modal yang besar, namun faktanya dia tidak memperoleh modal yang besar dalam usaha. Akibatnya, manusia merasakan kegundahan atau ketidaknyamanan dalam hatinya.⁴² Tentu, kegundahan atau ketidaknyaman hati

³⁹ A.R. Henry Sitanggang, *Kamus Psikologi* (Bandung: Cv. Armico, 1994), hal. 397

⁴⁰ Tim Redaksi Kamus Bahasa Indonesia, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, hal. 1379

⁴¹ Syamsul Hadi, *Kata-Kata Arab Dalam Bahasa Indonesia* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2015), 302.

⁴² Muhammad Yusuf, *Terapi Mengatasi Kesedihan Menurut Al-Kindi*, 22.

menyebabkan tangis sebagai bentuk penyesal yang dialami oleh manusia.⁴³

Ibn Miskawaih menjelaskan kecintaan terhadap dunia dapat mengakibatkan kehancuran dan kerusakan eksistensi manusia yang berujung pada kerusakan mental. Karena, dunia tidak selamanya memberikan kepuasan dan kebahagiaan yang abadi, sehingga suatu harapan yang diinginkan tidak sesuai dengan kepuasan manusia akan menyebabkan kesedihan dan penderitaan yang berkelanjutan.⁴⁴ Akibatnya, manusia akan mengalami ketakutan, trauma, dan mengingat suatu kejadian di masa lalu sehingga tidak mampu menentukan langkah bijak untuk mengarungi perjalanan hidup.⁴⁵ Dengan demikian, diketahui bahwa kesedihan sebagai salah satu penyakit mental mempengaruhi kesehatan tubuh dan perilaku manusia, sehingga akal sebagai fakultas jiwa tidak dapat berpikir secara jernih untuk menjalani hidup yang lebih baik di masa mendatang.

Marah

Dalam literatur bahasa Arab, kata marah memiliki ragam pemaknaan, diantaranya; *ghadāb*, *sukhb*, *ghayḥ*, dan *maqt*.⁴⁶ Namun Ibn Miskawaih memaknai marah dengan kata *ghadāb* yang mendeskripsikan suatu gangguan emosional didasari oleh perasaan sombong, pengecut, dan dengki yang dialami jiwa di realitas. Ragam perasaan yang dirasakan jiwa mempengaruhi percepatan daya pergerakan darah menuju jantung, sehingga menyebabkan tingginya intensitas darah individu atau darah tinggi.⁴⁷ Pandangan Ibn Miskawaih selaras dengan Allamah Thabathabai dalam “*Al-Islām Al-Muyassar*”

⁴³ Febi Ardi, *Analisa Perbedaan Emosi Senang Dan Sedih Berdasarkan Vokal Manusia* (Tangerang: Skripsi Fakultas Teknik dan Informatika Universitas Multimedia Nusantara, 2017), 9.

⁴⁴ Ibn Miskawaih, *Tabdżib Al-Akhlāq fi At-Tarbiyah*, 180-181.

⁴⁵ Ali Ibnu Muhammad As-Sayyid Asy-Syarqi Al-Jurjani, *Mu'jam At-Ta'rīfāt*, (Kairo: Dar al-Fadhilah, 1413 H), 77.

⁴⁶ Syamsul Hadi, *Kata-Kata Arab Dalam Bahasa Indonesia*, 285-345.

⁴⁷ Ibn Miskawaih, *Tabdżib Al-Akhlāq*, 411.

juga memaknai kata marah sama dengan *ghadab* yang berarti kondisi meluapnya emosi individu yang menyebabkan dirinya tidak dapat berpikir logis dan senantiasa memberontak direalitas. Allamah Thabathabai menjelaskan bahwa individu yang berkehendak di bawah kontrol emosional mendeskripsikan meletusnya *al-qunwab al-ghadābiyyah* yang menggambarkan keberadaan jiwanya berada pada fase hewani. Akibatnya, esensi manusia mengalami degradasi dari hewan yang berpikir menjadi hewan emosional.⁴⁸ Ibn Miskawaih menyebutkan hati yang kotor dapat mempengaruhi tindak dan perilaku manusia, sehingga individu harus membersihkan dan menghiasi hatinya melalui akal sehat.⁴⁹

Kecemasan

Kecemasan merupakan salah satu penyakit mental yang menghadirkan gelisahan dan rasa takut dalam eksistensi manusia direalitas. Ibn Miskawaih memaknai kecemasan dengan kata *khouf* yang terdiri dari dua makna; *pertama*, takut dan gelisah terhadap masalah yang pasti. *Kedua*, takut dan gelisah terhadap masalah yang belum pasti (*mumkin*).⁵⁰ Berdasarkan kedua pembagian *khouf*, Ibn Miskawaih menjelaskan bahwa manusia seharusnya cemas terhadap sesuatu yang pasti, seperti kematian untuk mempersiapkan dirinya menjadi individu yang lebih baik. Sebaliknya, individu harus mengabaikan kecemasan yang tidak sebagai atau rasa takut dan gelisah yang berasal dari imajinasi semata. Akibatnya, manusia cenderung berpikir negatif daripada logis dalam menghadapi kegelisahan dan ketakutannya direalitas.⁵¹

Lebih lanjut, Ibn Miskawaih juga memaknai kecemasan dengan kata *jaz'ia'* yang bermakna keresahan individu atas hilangnya sesuatu yang berharga, seperti jabatan, harta, dan kekasih. Kata *jaz'ia'* dan *khouf* memiliki pemaknaan yang

⁴⁸ Allamah Thabathabai, *Al-Islām Al-Muyassa* (Qom: Muassasah Ummu Al-Qurra Lil tabqiq wa an-Nasr, 1419 H), 304.

⁴⁹ Ibn Miskawaih, *Tabdżib Al-Akhlāq*, 411.

⁵⁰ Ibn Miskawaih, *Tabdżib Al-Akhlāq fi At-Tarbiyah*, 171.

⁵¹ Ibn Miskawaih, *Tabdżib Al-Akhlāq fi At-Tarbiyah*, 174.

berbeda dalam pandangan Ibn Miskawaih bahwa *jaz'ia'* menggambarkan ketakutan terhadap sesuatu yang bersifat materialistik. Sedangkan, *kbouf* mendeskripsikan perasaan cemas dan gelisah terhadap sesuatu yang bersifat immaterialistik, seperti ketakutan atau kecemasan individu menghadapi kematian direalitas.⁵² Akan tetapi, keduanya memberikan dampak terhadap kesehatan manusia, seperti depresi dan stres dalam menjalani kehidupan yang menyebabkan perubahan tingkaku dan perilaku manusia.⁵³

Berdasarkan ragam penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa kecemasan sebagai salah satu penyakit mental memiliki dua makna dalam pandangan Ibn Miskawaih, yaitu *jaz'ia'* dan *kbouf*. *jaz'ia'* dan *kbouf* dalam pandangan Ibn Miskawaih menghadirkan rasa takut dan gelisah dalam eksistensi manusia, sehingga setiap individu tidak dapat berpikir secara logis yang diakibatkan gejala-gejala emosional menutup akal sehat manusia untuk merespon segala sesuatu secara pesimis dan takut mengambil suatu tindakan perubahan.⁵⁴

Putus asa

Ibn Miskawaih dalam "*Tahdzīb al-Akhlāq*" menggunakan 3 kata, *ya'isa*, *qonata*, dan *balasa* untuk memaknai putus asa.⁵⁵ *Pertama*, *ya'isa* dalam etimologi Arab diartikan hilangnya suatu harapan terhadap sesuatu yang diinginkan. *Kedua*, *qonata* dalam pandangan Ibn Miskawaih dimaknai kurangnya sikap optimis terhadap rahmat Tuhan dan sikap menyerah untuk berbuat kebaikan direalitas. *Ketiga*, *balasa* yang dipahami sebagai sikap diam dan tidak peduli terhadap suatu hasil yang diperoleh, dikarenakan tidak terpenuhinya suatu harapan.⁵⁶

⁵² Ibn Miskawaih, *Tahdzīb Al-Akhlāq fi At-Tarbiyah*, 180.

⁵³ A.R. Henry Sitanggang, *Kamus Psikologi*, 23.

⁵⁴ Abdul Rahman Shaleh, *Psikologi: suatu pengantar dalam perspektif Islam* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2015), 175.

⁵⁵ Ibn Miskawaih, *Tahdzīb Al-Akhlāq*, 395.

⁵⁶ Dian Jumaida, *Ungkapan Lafaz Bermakna Putus Asa Dalam al-Qur'an*, 14-19.

Berdasarkan ragam penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa putus asa dalam pandangan Ibn Miskawaih memiliki makna yang beragama Akan tetapi, ragam pemaknaan terhadap putus asa mendeskripsikan kondisi menyerah, tak ada harapan, dan kurangnya sikap optimis individu dalam menghadapi suatu problematika. Lebih lanjut, Ibn Miskawaih menyebutkan putus asa menyebabkan perasaan sedih, takut, dan khawatir secara berlebihan, sehingga individu tidak dapat berpikir dan bertindak secara logis.⁵⁷ Dalam konteks psikologi kognitif, dapat dipahami bahwa putus asa sebagai salah satu penyakit mental yang hadir dalam diri manusia yang disebabkan tidak terciptanya impian, harapan, dan angan-angan individu direalitas.⁵⁸

Ibn Miskawaih menjelaskan hilangnya harapan, angan, dan mimpi individu didasari kecintaannya terhadap dunia yang mengarahkan *al-qumwah al-ghadābiyyah* untuk berimajinasi terhadap suatu pencapaian yang berlebihan. Akan tetapi, jika pencapaian tidak sesuai impian, maka tubuh akan merasakan ketidaknyamanan dan hilangnya rasa percaya diri. Akibatnya, individu akan merasakan kekecewaan, sedih, murung, dan khawatir untuk melakukan hal yang serupa di masa mendatang. Namun, perlu diketahui bahwa setiap penyakit memiliki obat untuk menyembuhkan setiap pasien atau terdampak penyakit.⁵⁹ Ibn Miskawaih memandang perlunya keseimbangan antara tubuh dan jiwa berdasarkan akal sehat untuk mengontrol pembesaran *al-qumwah al-ghadābiyyah* yang dipandang sebagai sumber penyebaran penyakit mental dalam eksistensi manusia. Penulis akan menjelaskan rehabilitasi atau penyembuhan penyakit mental menurut Ibn Miskawaih pada pembasan selanjutnya.

⁵⁷ Ibn Miskawaih, *Tabdʿīb Al-Akhlāq*, 395.

⁵⁸ Jeffery S. Nevid, *Psikologi Konsepsi dan Aplikasi* (Bandung: Nusa Media, 2017), 1026-1027.

⁵⁹ Ibn Miskawaih, *Tabdʿīb Al-Akhlāq*, 168.

Rehabilitasi Penyakit Mental Menurut Ibn Miskawaih

Dalam wacana psikologi Islam, diketahui Ibn Miskawaih menggunakan metode spiritual melalui pembahasan filsafat jiwa untuk merehabilitasi penyakit mental.⁶⁰ Menurut Ibn Miskawaih, ragam penyakit mental didasari ketidakstabilan jiwa manusia dalam menghadapi berbagai permasalahan direalitas. Akibatnya, jiwa cenderung memainkan daya perasaan daripada daya akal yang menyebabkan hadirnya perasaan takut, putus asa, marah, dan cemas untuk menghadapi dan menjalani hidup direalitas. Implikasinya, individu tidak dapat menentukan arah dan tujuan hidup di masa mendatang.

Lebih lanjut, pendekatan spiritual dalam pembahasan filsafat jiwa Ibn Miskawaih merupakan solusi bijak untuk mengatasi ragam kekeliruan teori barat yang memandang proses rehabilitasi dan terapi penyakit mental sebatas pendekatan material, tanpa melihat eksistensi immateri sebagai salah satu dimensi keberadaan manusia direalitas.⁶¹ Demi mempertegas ragam penjelasan dan pandangan Ibn Miskawaih, penulis akan menganalisis rehabilitasi penyakit mental, antara lain:

Rehabilitasi Takut

Takut merupakan salah satu penyakit mental yang dipengaruhi oleh *al-qumwab al-ghadābiyyah*, sehingga individu senantiasa berkhayal terhadap suatu peristiwa buruk yang akan dialami oleh dirinya. Ibn Miskawaih memandang rasa takut tidak hadir dari gejala individu, sebagaimana psikologi kognitif, melainkan rasa takut hadir dari objek (masalah) yang mempengaruhi subjek. Artinya, objek yang memantik subjek untuk berpikir negatif terhadap segala sesuatu yang dipandang membahayakan dirinya. Paradigma negatif merefleksikan jiwa, sehingga tubuh gemetar dan cenderung mengeluarkan keringat untuk mendeskripsikan rasa takut individu direalitas.⁶²

⁶⁰ Baharuddin, *Aktualitas Psikologi Islam* (Yogyakarta: Pusataka Pelajar, 2011), 80.

⁶¹ Sayyid Kamal Haidari, *Bubūṣūl fī ‘Ilmi al-Nafs al-Falsafah* (Tehran: Massah al-Imām al-Jawād Lil-Fikri wa As-tsaqāfah, 2011), 137.

⁶² Wahyu Wicaksono dan Sito Meiyanto, “Ketakutan terhadap Kematian Ditinjau dari Kebijakan dan Orientasi Religius pada Periode Remaja Akhir yang Berstatus Mahasiswa”, *Jurnal Psikologi*, Vol. 30, No. 1 (2003), 58.

Berdasarkan penjelasan di atas, Ibn Miskawaih selaras dengan pandangan Psikoanalisis yang memandang objek sebagai penyebab penyakit mental. Namun di satu sisi, Ibn Miskawaih tidak sejalan dengan psikoanalisis yang memandang bahwa ketakutan yang diperoleh dari objek direfleksi oleh persepsi alam bawah sadar, seperti halusinasi dan khayalan manusia.⁶³ Ibn Miskawaih memandang bahwa rasa takut berasal dari refleksi jiwa yang mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perbuatan manusia. Ibn Miskawaih sejalan dengan Ibn Sina yang menilai rasa takut dialami secara sadar oleh setiap individu, sehingga ia merasakan sebuah perasaan gugup, tidak mampu berpikir logis, dan berperilaku buruk, serta kesehatan tubuhnya. Semua didasari oleh kesadaran, sebab jiwa merupakan substansi manusia senantiasa merefleksi setiap objek secara sadar direalitas.⁶⁴

Demi mengatasi perasaan takut, Ibn Miskawaih menawarkan dua pendekatan, antara lain; *pertama* kemungkinan berpikir. Kemungkinan berpikir, ialah meluruskan cara pandangan individu untuk mengatasi suatu objek. Kemungkinan berarti ketidakpastian suatu perkara akan menimpa individu yang didasari oleh suatu sebab, seperti jika seseorang yang berdiri di atas ketinggian, maka dia berpikir akan terjatuh dan tewas. Menurut Ibn Miskawaih, kemungkinan berdiri di atas ketinggian dan terjatuh merupakan dua relasi yang berjauhan, sehingga tidak akan terjadi. Ketidakterjadian suatu kemungkinan dalam pikiran manusia menghindari individu dari rasa takut terhadap suatu masalah yang dihadapi.⁶⁵

[<https://media.neliti.com/media/publications/129941-ID-ketakutan-terhadap-kematian-ditinjau-dar.pdf>]

⁶³ Suhermanto Ja'far, "Struktur Kepribadian Manusia Perspektif Psikologi dan Filsafat", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 2, No. 2 (2015), 212-213. [<https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/461/469#>]

⁶⁴ Ibrahim Kalin, *Knowledge in Later Islamic Philosophy: Mulla Sadra on Existence, Intellect, and Intuition* (Oxford: Oxford University Press, 2010), hal. 160

⁶⁵ Sayyid Husain Thabāthabāi, *Bidayah al-Hikmah*, (Qom: Muassah al-Mārif al-Islāmiyyah, 1418H), 90.

Kedua, mengutamakan berpikir kritis daripada perasaan yang meledak-ledak. Penawaran kedua dalam pandangan Ibn Miskawaih berusaha mengarahkan manusia untuk berpikir positif daripada takut untuk mengambil suatu tindakan yang didasari oleh kekhawatiran terhadap suatu peristiwa di masa mendatang.⁶⁶

Rehabilitasi Sedih

Ibn Miskawaih dalam “*Tabdʿizib al-Akhlāq*” menjelaskan rehabilitasi penyakit sedih hanya dapat dicapai melalui kesadaran manusia terhadap dirinya. Secara eksistensi, manusia memiliki dua domain keberadaan, immateri dan materi. Keberadaan materi berhubungan dengan fisik yang senantiasa mengandalkan persepsi indrawi untuk memperoleh suatu pengetahuan. Sedangkan, keberadaan immateri berhubungan dengan jiwa yang senantiasa mengandalkan persepsi akal.⁶⁷ Ibn Miskawaih memandang bahwa manusia hanya memahami keberadaan eksistensinya, sehingga ragam kesempurnaan dan kebahagiaan berdasarkan kepuasan tubuh.⁶⁸ Akibatnya, manusia mengejar harta, kedudukan, dan harga diri yang bersifat terbatas. Implikasinya, jika segala sesuatu tidak diperoleh, maka individu akan merasakan kesedihan yang menyebabkan lemahnya kondisi tubuh.

Demi mengatasi ragam permasalahan di atas, Ibn Miskawaih menawarkan wacana filsafat jiwa untuk menjelaskan urgensi dan keberadaan jiwa sebagai esensi manusia mencapai kesempurnaan dan kebahagiaan melalui pembahasan daya-daya jiwa. Manusia harus memahami setiap daya-daya jiwa untuk menghindari dan merabilitasi ragam penyakit mental yang dialaminya dan orang lain. Semakin manusia memahami daya-

⁶⁶ Ibn Miskawaih, *Tabdʿizib Al-Akhlāq*, 423.

⁶⁷ Ibn Miskawaih, *Tabdʿizib Al-Akhlāq*, 434.

⁶⁸ Syamsul Bakhri, “Pemikiran Filsafat Manusia Ibn Miskawaih: Telaah Kritis atas Kitab *Tabdʿizib Al-Akhlāq*”, *Al-Aʿraf*, Vol. 15, No. 1 (2018), 153. [https://www.researchgate.net/publication/329166546_PEMIKIRAN_FILSAFAT_MANUSIA_IBNU_MISKAWAIH_TELAAH_KRITIS_ATAS_KITAB_TAHD_ZIB_ALAKHLAQ]

daya potensi jiwa, semakin manusia dapat mengendalikan dirinya untuk menata kehidupan yang baik di masa mendatang.⁶⁹ Dengan demikian, dapat diketahui bahwa wacana filsafat jiwa dalam psikologi Ibn Miskawaih memiliki urgensi untuk menyadarkan manusia terhadap keberadaan dirinya, demi mencapai kesempurnaan dan kebahagiaan direalitas.

Rehabilitasi Marah

Marah merupakan salah satu penyakit mental yang sering ditemukan dalam kehidupan masyarakat. Ibn Miskawaih memandang penyakit marah hadir dari berbagai faktor, seperti sombong, dikhianati, dan pengecut. Demi mengatasi ragam faktor penyakit marah, Ibn Miskawaih memulai dengan menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji, seperti sabar, rendah hati, dan kasih sayang yang terbagi menjadi 2 pembagian. *Bagian pertama*, mengosongkan sifat-sifat tercela seperti sombong, iri, dan putus asa dalam diri manusia. Pengosong sifat-sifat tercela dicapai melalui perenungan atas berbagai perilaku yang dilakukan.⁷⁰ Artinya, manusia diarahkan untuk introspeksi diri atas perbuatannya, seperti marah, berdusta, dan melakukan kekerasan yang dilakukan seharian penuh.

Lebih lanjut, sistematika pengosong sifat-sifat tercela akan mempengaruhi perilaku manusia untuk bersikap rendah hati, peduli, dan sabar secara berkelanjutan. Jika manusia mengaktualkan pengosongan diri dalam lingkup kehidupannya, maka ia dapat menciptakan kehidupan yang damai dan tentram tanpa keributan dan perdebatan.⁷¹ *Bagian kedua*, berpikir logis merupakan tahap selanjutnya dalam pandangan Ibn Miskawaih untuk merehabilitasi penyakit marah.⁷² Dalam *Tahdzīb al-Akhlāq*” Ibn Miskawaih menyebutkan pengosongan diri harus berlandaskan pada pola pikir logis, sebab segala perilaku dan

⁶⁹ Nizar dan Barsihannor, “Pemikiran Etika Ibn Miskawaih”, 53.

⁷⁰ Syamsul Bakhri, “Pemikiran Filsafat Manusia Ibn Miskawaih: Telaah Kritis atas Kitab *Tahdzīb Al-Akhlāq*”, 152.

⁷¹ Nizar dan Barsihannor, “Pemikiran Etika Ibn Miskawaih”, 54.

⁷² Syamsul Bakhri, “Pemikiran Filsafat Manusia Ibn Miskawaih: Telaah Kritis atas Kitab *Tahdzīb Al-Akhlāq*”, hal 152

tindakan manusia berdasarkan oleh *mindset*-nya. Artinya, ragam perbuatan tercela didasari oleh ketidakmampuan akal untuk menilai suatu perbuatan secara baik dan buruk yang menyebabkan perasaan emosional yang meluap-luap sebagai penyebab marah.⁷³

Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan sebelumnya mengenai rehabilitasi penyakit mental dalam psikologi Islam Ibn Miskawaih untuk merespon ragam kekeliruan psikolog barat, dapat disimpulkan bahwa jiwa merupakan esensi keberadaan manusia mempengaruhi perilaku, tindakan, dan perasaan individu yang mengindikasikan hadirnya ragam penyakit mental. Demi mengatasi berbagai permasalahan, Ibn Miskawaih melalui wacana filsafat jiwa menjelaskan bahwa jiwa adalah kesempurnaan pertama manusia yang terdiri dari 3 daya utama, yaitu *al-quwwah an-natiqah*, *al-quwwah al-ghadābiyyah*, dan *al-quwwah al-syahwatiyyah*.

Ibn Miskawaih, ketiga daya jiwa penyebab dan rehabilitasi penyakit mental. Jika manusia menempatkan *al-quwwah al-ghadābiyyah* sebagai persepsi objek, maka seluruh objek dijustifikasi berdasarkan kekuatan khayal manusia. Akibatnya, individu akan berpikir negatif dalam bertindak dan berperilaku di realitas. Sebaliknya, Ibn Miskawaih menyebutkan *al-quwwah al-ghadābiyyah* harus dikontrol oleh *al-quwwah an-natiqah*, sehingga manusia dapat mengambil suatu tindakan secara rasional dan mengatasi seluruh permasalahan secara bijak untuk merahabilitasi dan mencegah penyakit mental dalam paradigma dan perilaku manusia direalitas.

Pandangan Ibn Miskawaih juga merupakan salah satu solusi untuk memandang keberadaan manusia secara universal, materi dan jiwa yang belum diproyeksikan oleh para psikologi barat, seperti Sigmund Freud dan Aaron Beck. Secara eksistensi, penyakit mental terjadi akibat tekanan dan gejolak eksternal yang dirasakan oleh jiwa. Sebab, tubuh tidak dapat merespon berbagai masalah mental.

⁷³ Ibn Miskawaih, *Tabdʿib Al-Akhlāq*, 420-421.

Sebaliknya, jiwa sebagai substansi keberadaan manusia berperan penting merefleksikan berbagai permasalahan realitas. Ibn Miskawaih menyadari dan berusaha melakukan terapi mental melalui pendekatan ilmu jiwa sebagai salah satu cabang ilmu filsafat melalui penerapan yang bersifat komprehensif bagi kehidupan manusia. Berbagai tawaran yang diberikan oleh Ibn Miskawaih menjadi tawaran baharu untuk menyempurnakan berbagai kekurangan para psikologi barat yang mengkaji penyakit mental secara partikular atau sebatas material. Dengan demikian dapat dipahami bahwa penawaran Ibn Miskawaih terhadap rehabilitas penyakit mental merupakan cara pandang baru untuk mengobati dan mencegah berbagai permasalahan manusia modern. Di satu sisi juga, menyempurnakan berbagai kekurangan para psikologi barat dalam wacana penyakit mental

Daftar Rujukan

- Abraham, Ihsan. "Struktur Kepribadian Tokoh dalam Novel *Surat Kecil untuk Tuhan* Karya Agnes Davonar". *KEMBARA: Jurnal Keilmuan Bahasa, Sastra dan Pengajarannya* 3, no. 1, April 2017: 59-60. <https://media.neliti.com/media/publications/264646-struktur-kepribadian-tokoh-dalam-novel-s-47c5baa5.pdf>
- Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press, 2005.
- Andari, Soetji. "Fenomena Bunuh Diri Di Kabupaten Gunung Kidul" *The Suicide Phenomenon in the Gunung Kidul Regency*. *Sosio Konsepsia* 7, no. 1, 2017: 93.
- Ardi, Febi. *Analisa Perbedaan Emosi Senang Dan Sedih Berdasarkan Vokal Manusia*. Tangerang: Skripsi Fakultas Teknik dan Informatika Universitas Multimedia Nusantara, 2017. <https://ejournal.kemsos.go.id/index.php/SosioKonsepsia/article/view/1141>
- Asfahani, Abi, Al-Qosim, Al-Husain, al-Ragib, Al-. *Mufradāt fi Garīb Al-Qur'ān*. Damaskus: Dar al-Kalam, 1412H.
- Baharuddin. *Aktualitas Psikologi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Bakhri, Syamsul. "Pemikiran Filsafat Manusia Ibn Miskawaih: Telaah Kritis atas Kitab *Tabdzīb Al-Akhlāq*". *Al-A'raf* 15, no. 1, 2018:

153.

- https://www.researchgate.net/publication/329166546_PEMIKIRAN_FILSAFAT_MANUSIA_IBNU_MISKAWAIH_TELAAH_KRITIS_ATAS_KITAB_TAHDZIB_ALAKHLAQ
Bozorgi, Sayyid, Abidin. *Falsaf-e Islami*. Teheran: Ahlul Bait University, 1398 SH.
- Daradjat, Zakiah. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 1970.
- Feuerbach, Ludwig. *The Essence Of Christianity*. London: Trubner & CO Ludgate Hill, 1998.
- Gama, Cipta, Bakti. *Fondasi Psikopatologi Islam: Inti dan Ragam Dimensi Gangguan Jiwa dalam Tinjauan Filsafat dan Al-Qur'an*. Malang: Pustaka Sophia, 2019.
- Hadi, Syamsul. *Kata-Kata Arab Dalam Bahasa Indonesia*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2015.
- Haidari, Sayyid, Kamal. *Durusu fi al-Hikmah Muta'aliyah: Syarah Kitab Bidayah al-Hikmah*. Qom: Muassasah al-Imām al-Jūlūh al-Fikr al-tsaqāfah, 1427H.
- Himpunan Psikologi Indonesia, “Seri Sumbangan Pemikiran Psikologi untuk Bangsa Ke-5 Kesehatan Jiwa dan Resolusi Pascapandemi di Indonesia”, *Himpunan Psikologi Indonesia*, 23 Juni 2021.
- Ilmi, Luluq, Ulul. “Unsur-Unsur *Tahdzīb al-Akhlāq* Karya Ibn Miskawaih pada Bimbingan Konseling Permendiknas”. Skripsi-UIN Walingsongo, 2018.
- Ja'far, Suhermanto. “Struktur Kepribadian Manusia Perspektif Psikologi dan Filsafat”. *Jurnal Ilmiah Psikologi* 2, no. 2, 2015: 212-213.
<https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/461/469#>
- Jurjani, Ali, Ibnu Muhammad, As-Sayyid Asy-Syarqi Al-. *Mu'jam At-Ta'rifāt*. Kairo: Dar al-Fadhilah, 1413 H.
- Kaelan. *Metode Penelitian Alquran dan Tafsir*. Yogyakarta: Idea Press, 2017.

- Kalin, Ibrahim. *Knowledge in Later Islamic Philosophy: Mulla Sadra on Existence, Intellect, and Intuition*. Oxford: Oxford University Press, 2010.
- Kementerian Kesehatan RI, "Hasil Utama RISKESDAS". *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 2018.
- Khair, Nurul. "Takwil As-Sirat Al-Mustaqim dalam Pembacaan Tafsir Mulla Sadra". *Qubas Journal* 9, no. 2, Desember 2020: 33-34. <https://www.proquest.com/openview/7344329aaa63d3c5934905bae8038260/1?pq-origsite=gscholar&cbl=4902179>
- Khamenei, Sayyed, Muhammad. *Mulla Sadra's Trancendent Philosophy*. Tehran: SIPRI, 2004.
- Kholidah, Enik, Nur & Asmadi Alsa. "Berpikir Positif untuk Menurunkan Stress Psikologi". *Jurnal Psikologi* 39, No. 1, Agustus 2015: 69. <https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/6967>
- Koeswara. *Teori-Teori Psikologi Kepribadian*. Bandung: PT. Eresco, 2001.
- Kuntojo. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Diction, 2015.
- Manampiring, Henry. *Filosofi Teras, Filsafat Yunani- Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*. Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara, 2019.
- Manzur, Ibn. *Lisān al-Arab*. Beirut: Dar al-Sadr, 1414 H.
- McEwen, Bruce S. "Stress, Adaptation And Disease: Allostasis And Allostatic Load". *Thngbe New York Academy of Sciences Journal* 840, Issue 1, Mei 2006: 33-34. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9629234/>
- Miskawaih, Ibn. *Tahdzīb al-Akhlāq*. Beirut: Dar al-Qutub al-Ilmiyah, 1985.
- . *Menuju Kesempurnaan Akhlak*. Diterjemahkan oleh Hilmi Hidayat. Bandung: Mizan 1999.
- Najati, Muhammad, Utsman. *Jiwa dalam Pandangan Para Filsuf*. Bandung: Pustaka Hidayah, 2002.
- Nevid, Jeffery S. *Psikologi Konsepsi dan Aplikasi*. Bandung: Nusa Media, 2017.
- Nizar dan Barsihannor, "Pemikiran Etika Ibn Miskawaih". *Jurnal KURIOSITAS* 11, no. 1, Juni 2017: 53.

- <https://media.neliti.com/media/publications/285385-pemikiran-etika-ibnu-miskawaih-874cee4b.pdf>
- Puspitasari, Putri, Dyah, Wahyu. “Kepribadian Tokoh Utama Viktor Larenz dalam Roman *Die Therapie* Karya Sebastian Fitzek: Teori Psikoanalisis Freud”. Skripsi-Universitas Negeri Yogyakarta, 2016.
- Thabathabai, Sayyid, Husain. *Al-Islām Al-Muyassa*. Qom: Muassasah Ummu Al-Qurra Lil tahqiq wa an-Nasr, 1419 H.
- . *Bidāyah al-Hikmah*. Qom: Muassasah al-Mārif al-Islāmiyyah, 1418H.
- Shaleh, Abdul, Rahman. *Psikologi: suatu pengantar dalam perspektif Islam*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2015.
- Shihab, M.Quraish. *Ensiklopedia al-Qur’an: Kajian Kosakata*. Jakarta: Lentera Hati, 2007.
- Sina, Ibn. *al-Mabdā wa al-ma’ād*. Tehran: Tehran Universitas Press, 1998.
- . *Abwal al-Nafs*. Kairo: Dār Ihyā’ al-Kutub al-Arabiyah, 1952.
- Sitanggang, A.R. Henry. *Kamus Psikologi*. Bandung: Cv. Armico, 1994.
- Syarif, Andi, Nurul, Amaliah. “Penyakit Ruhani Perspektif Al-Qur’an: Kajian Tahlili Terhadap QS.Al-Baqarah”. Skripsi: UIN Alauddin Makassar, 2014.
- Syarif, M. M. *Para Filosof Muslim*. Bandung: Mizan, 1996.
- Tim Redaksi Kamus Bahasa Indonesia. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008.
- Usman, Husaini dan Purnomo Setiady Akbar. *Metode Penelitian Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara , 2014.
- Walid, Kholid, Al. *Perjalanan Jiwa Menuju Akhirat: Filsafat Eskatologi Mulla Sadra*. Jakarta: Sadra Press, 2012.
- Wicaksono, Wahyu dan Sito Meiyanto. “Ketakutan terhadap Kematian Ditinjau dari Kebijaksanaan dan Orientasi Religius pada Periode Remaja Akhir yang Berstatus Mahasiswa”. *Jurnal Psikologi* 30, no. 1, 2003: 58.<https://media.neliti.com/media/publications/129941-ID-ketakutan-terhadap-kematian-ditinjau-dar.pdf>
- Yusufian, Hasan. *Kalam Jadid, Pendekatan Baru Dalam Isu-Isu Agama*. Jakarta: Sadra Press, 2014.

Yusuf, Muhammad. "Terapi Mengatasi Kesedihan Menurut Al-Kindi".
Skripsi-UIN SyariHidayatullah, 2007.