

BAB III

KESEHATAN JIWA MENURUT AL-BALKHI

A. Islam dan Kesehatan Jiwa

Manusia adalah ciptaan Allah yang penuh misteri bila ditelaah dari falsafahnya, karena tidak akan selesai membahas manusia dalam berbagai pendekatan termasuk didalamnya manusia dalam Al-Qur'an. Karena dalam hal ini kita membahas tentang ilmu psikologi yang mana didalamnya membahas perkembangan psikis manusia pada umumnya. Hal ini sejalan dengan Al-Quran yang menjelaskan psikis manusia dengan istilah yang bermacam-macam, dan masing-masing istilah memiliki penekanan makna yang berbeda-beda. Masing-masing istilah tersebut adalah: *al-nafs*, *al-aql*, *al-qalb*, *al-ruh*, dan *al-fitrah*.

Di dalam Al-Qur'an, sedikitnya ada tiga kelompok istilah yang digunakan dalam menjelaskan manusia secara totalitas, baik fisik maupun psikis dapat dikelompokkan sebagai berikut:

1. *al-basyar* secara bahasa berarti fisik manusia. Uraian dari Abu al-Husain Ahmad dalam *Mu'jam al-Maqayis f al-Lughah*, menjelaskan bahwa semua kata yang huruf-huruf asal derivasinya terdiri dari huruf *ba*, *syim*, dan *ra*, berarti suatu yang nampak jelas dan biasanya cantik dan indah.³⁵ Secara lebih luas menurut Ibn Mansur menguraikan bahwa kata *al-basyar* dipakai untuk menyebut manusia baik laki-laki

³⁵ Baharuddin. 2007. *Paradigma psikologi Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, h. 64.

ataupun perempuan, baik satu maupun banyak. Sedangkan menurut M. Quraish Shihab kulit yang tampak, yang membedakan dengan kulit hewan yang ditutupin dengan bulu-bulu. Berbagai uraian di atas memberikan pengertian bahwa penekanan makna *al-basyar* adalah sisi fisik manusia yang secara biologis memiliki persamaan antara seluruh umat manusia.

2. *al-ins*, *al-insan*, *al-nas*, *al-unas*, Istilah *al-insan* yang meliputi kata-kata sejenisnya, yaitu *al-ins*, *al-nas*, dan *al-unas*. Kata *al-insan* menurut Ibn Mansur, mempunyai tiga asal kata. Pertama berasal dari kata *anasa* yang berarti absara yaitu melihat, *alima* yang berarti mengetahui, dan *isti`zan* yang berarti meminta izin. Kedua berasal dari kata *nasiya* yang berarti lupa. Ketiga berasal dari kata *al-nus* yang berarti jinak, lawan kata dari *al-wakhsyah* yang berarti buas. Sedangkan menurut Ibn Zakariya, mencari makna yang lebih umum dari makna spesifik. Menurutnya semua kata yang kata asalnya terdiri dari huruf-huruf *alif*, *nun*, dan *sin* mempunyai makna asli jinak, harmoni, dan tampak dengan jelas. Sebenarnya kedua uraian tersebut memiliki inti yang sama, yaitu bahwa manusia yang di istilahkan dengan *al-insan* itu nampak pada ciri-ciri khasnya, yaitu jinak, tampak jelas kulitnya, juga potensialnya untuk memelihara dan melanggar aturan, sehingga ia dapat menjadi makhluk yang harmonis dan kacau. *Al-insan* yang dilihat dari asal kata *anasa* yang berarti melihat, mengetahui, dan meminta izin, maka ia memiliki sifat-sifat potensial

dan aktual untuk mampu berfikir dan bernalar. Sedangkan *al-insan* yang asal katanya *nasiya* yang berarti lupa, menunjukkan bahwa manusia punya potensi untuk lupa, bahkan hilang ingatan atau hilang kesadarannya. Demikian pula *al-insan* dari asal katanya *al-nus*, atau *anisa* yang berarti jinak, maka manusia adalah makhluk yang jinak, ramah, serta dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

3. *bani adam*, secara *bahasa bani* adalah bentuk jamak dari kata *ibnun* yang berarti yang berarti anak. Didalam Al-Quran *bani adam* banyak memiliki arti salah satunya dapat disimpulkan bahwa manusia adalah makhluk yang memiliki kelebihan dan keistimewaan dari makhluk lainnya. Keistimewaannya itu meliputi fitrah keagamaan, peradaban, dan kemampuan memanfaatkan alam. Dengan kata lain bahwa manusia adalah makhluk yang berada dalam relasi dengan Allah, relasi dengan sesama manusia, dan relasi dengan alam.³⁶

Berdasarkan keterangan diatas yang telah ditelaah dapat diperoleh aspek manusia dalam Al-Qur'an dalam suatu bangunan struktur psikis manusia yang dapat dijelaskan bahwa totalitas diri manusia memiliki tiga aspek dan enam dimensi sebagai berikut:

- a) Aspek *Jismiyah* (Jasmani)

Aspek Jismiah adalah keseluruhan organ fisik-biologis diri manusia yang mencakup sistem syaraf kalenjer, sel, serta, seluruh organ dalam

³⁶ Baharuddin. 2007. *Paradigma psikologi Islam*, h. 90.

dan organ luar fisik manusia. Keseluruhan organ fisik-biologis ini memiliki tiga daya utama, yaitu daya *al-gaziyah*, (makan, nutrisi), *al-munmiyah* (tumbuh), dan *al-muwallidah* (reproduksi), dan daya khusus, yaitu daya untuk mengaktualkan secara konkret, terutama dalam aspek ini manusia patuh dan taat (tidak ada pilihan) pada prinsip-prinsip dan hukum-hukum yang berlaku pada dunia fisik-material. Dalam hubungannya dengan aspek-aspek dan dimensi-dimensi diri manusia lainnya, aspek jismiah ini bersifat pasif dan menerima. Ini semua sebagai konsekuensi eksistensinya sebagai benda mati yang hidup dengan kebergantungan pada aspek-aspek dan dimensi lainnya.

b) Aspek *Nafsiyah*

Aspek *Nafsiyah* yaitu, keseluruhan daya psikis khas manusia terdiri dari pikiran, perasaan, dan kemauan bebas. Aspek *nafsiyah* ini memiliki sejumlah daya sesuai dengan dimensi-dimensi psikis yang ada padanya, yaitu dimensi *an-nafs*, *al-aql*, dan *al-qalb*.

1. Dimensi *an-nafsu* memiliki dua daya utama, yaitu daya *ga ab* (marah) dan daya *syahwa* (senang). Daya *ga ab* adalah daya untuk menghindari sesuatu yang membahayakan atau menimbulkan hal yang tidak menyenangkan. Daya *syahwah* adalah daya untuk merebut dan mendorong pada hal-hal yang memberikan kesenangan dan kenikmatan.

Dimensi *an-nafsu* memiliki tiga tingkatan, yaitu *an-nafsu al-ammarah* (makan, tumbuh, reproduksi), *an-nafsu al-lawwamah*

(daya menerima, dorongan, menggerakkan), dan *an-nafsu al-mutma'innah* (daya menerima sekaligus daya menolak).

2. Dimensi *al-aql* adalah sebuah daya dan kekuatan untuk mengetahui (*al-'ilm*). Daya mengetahui itu muncul sebagai akibat dari adanya daya pikir, seperti *tafakkur* (memikirkan), *an-na ar* (memerhatikan), *al-i'tibar* (menginterpretasikan), *tadabbur* (memahami dengan seksama), *ta'ammul* (merenungkan), *istisy r* (melihat dengan mata batin). Daya pikir ini menggunakan alat indra sebagai sumber memperoleh informasi dari luar.
3. Dimensi *al-Qalb* memiliki dua daya, yaitu daya memahami dan merasakan. Berbeda pada *al-'aql* yang mengerahkan segenap kemampuan berupa kemampuan persepsi dalam dan persepsi luar, maka daya memahami *qalb* disamping menggunakan kedua persepsi tersebut juga memiliki daya persepsi ruhaniyah yang sifatnya adalah menerima, yaitu memahami haq (kebenaran) dan ilham (ilmu dari Tuhan).

c) *Aspek ruhaniyah*

Aspek ruhaniyah memiliki dua daya ruhaniyah sesuai dengan dua dimensi yang dimiliki. Kedua dimensi tersebut adalah dimensi *ar-r h* (daya spiritualitas) dan *al-fī rah*.

Dapat dilihat daya tertinggi adalah *ar-ruh* dan daya terendah *an-nafs*, sedangkan lingkaran besar yang mengelilingi dimensi-dimensi jiwa adalah sebagai “bingkai” fitrah yang melinduni dimensi *al-nafs*

agar tidak keluar dari bingkai kemanusiaan, sedangkan dimensi-dimensi jiwa lainnya berada dalam bingkai tersebut. Demikianlah susunan jiwa manusia menurut pemahaman Baharuddin tentang ayat-ayat Al-Quran mengenai manusia.³⁷

Faktanya dalam diri manusia telah ada sifat yang dapat dipandang dari segi positif maupun negatif. Dari segi positif, tampak pada kepribadian manusia yang senantiasa memiliki kerinduan spiritual untuk mengenal dan selalu dekat dengan Tuhan. Sementara dari segi negatif dalam diri manusia yang terdapat sifat-sifat hewani yang tercermin dalam berbagai kebutuhan fisik yang harus dipenuhi demi kelangsungan hidupnya. Manusia dikatakan memiliki kepribadian yang baik jika senantiasa beriman kepada Allah, senantiasa bertaqwa dan menyerap segala unsur positif kemanusiaan sehingga sering dinyatakan sebagai manusia sejati karena tindakannya terpuji di mata orang lain. Demikian halnya dengan sifat-sifat sebaliknya dikatakan orang dengan kepribadian buruk karena pada dirinya senantiasa menyerap segi negatif sehingga dikatakan sebagai manusia yang tidak terpuji atau tercela.³⁸

Maka dapat disimpulkan bahwa manusia adalah makhluk pilihan Allah, sebagai khalifah di bumi, serta makhluk yang memiliki

³⁷ Yadi Purwanto, *epistimologi Psikologi Islam (dialek pendahuluan Psikologi Barat dan Psikologi Islam)*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2007), hlm.162, juga dalam Baharuddin, *Paradigma psikologi Islam*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2007), h. 227.

³⁸ Purwa Atmaja. 2016 *Psikologi Kepribadian Dengan Perspektif Baru*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, h. 334.

di dalam dirinya ditanamkan sifat mengakui Allah dan keesaan-Nya, memiliki kebebasan, terpecaya, memiliki rasa tanggung jawab, juga dibekali dengan kecenderungan kearah kebaikan dan kejahatan. Eksistensi manusia dimulia dari keadaan yang lemah yang kemudian bergerak kearah kekuatan yang dahsyat. Tetapi kekuatan itu tidak mampu mengatasi rasa kegelisaan mereka terhadap kematian. Oleh karena itu manusia membutuhkan kekuatan lain dari dirinya yaitu dengan mengingat dan mendekatkan diri dengan Allah.

Salah satu konsep yang utama dalam Islam kaitannya dengan pembentukan kepribadian manusia adalah konsep tauhid. Tauhid adalah konsep sentral kaitannya dengan eksistensi manusia. Manusia sehat dalam konsep Islam adalah apabila manusia tersebut mempunyai aqidah (konsep teosentris) yang ali dan ali ah.

Dan karena manusia yang sakit adalah manusia yang salah dalam fondasi kepribadiannya, karena tauhidnya tidak lurus. Bisa jadi orang itu sehat sekali secara fisik-inderawi dan cerdas dan rasional dalam berpikir, namun apabila kepekaan kalbunya tidak terpupek, maka akan mati hatinya. Demikian tersebut adalah salah satu bentuk kondisi orang yang tidak sehat jiwanya.³⁹

Untuk mengetahui lebih mendalam tentang jiwa dalam pandangan Islam, selain merujuk dari Al-qur'an dan Hadits adalah dengan memperhatikan pendapat para ulama, diantara cendekiawan,

³⁹ Mujidin, 2006. *"Pandangan Filosofis Manusia Perspektif Islam Upaya awal mengidentifikasi Manusia Dan Sudut Pandang Psikologi Islami,"* Jurnal Humanitas.

filsuf, mutakalim. Diantara banyak ulama yang berbicara tentang jiwa, penulis mengambil point penting dari beberapa ulama lintas zaman yaitu 1. Al-Kindi, 2. Al-Ghazali, 3. Robert Frager;

a. Al-Kindi

Abu Yusuf Ya'qub bin Ishak bin Ash-Shabah bin Imran bin Ismail bin Al-Asy'ats bin Qays al-Kindi atau yang dikenal dengan nama al-Kindi, adalah seorang filosof yang berkebangsaan Arab, yang dinilai mampu merepresentasikan khazanah keilmuan Muslim dengan kepiawaiannya dalam mencetuskan gagasan-gagasan di berbagai ilmu.

Al-Kindi mengkaji dan menyatakan bahwa substansi jiwa berbeda dengan badan, keduanya tetap ada dan saling berhubungan. Jiwa tetap berhubungan dengan fisik/badan pada saat melakukan aktifitas.⁴⁰

Jiwa dalam perspektif al-Kindi bersifat spritual, ketuhanan, berbeda dari jasad. Perbedaan antara jiwa dan jasad menurutnya adalah karena sifat jiwa yang sering menentang keinginan hawa nafsu. Jika manusia sedang dalam nafsu marah, maka mendorongnya untuk melakukan kejahatan maka jiwa menentangnya. Dengan demikian, menurut pemahaman al-Kindi antara yang melarang “jiwa” dan yang dilarang “nafsu/amarah”

⁴⁰ Marhaban, tt. *Al-Kindi Falsafatuhu al-Muntakhabat*. Beirut: Mansurat 'Uwaidat. h 189-190.

berbeda. Al-Kindi tidak menjelaskan tentang keterangan waktu kapan jiwa diciptakan, apakah jiwa itu sudah ada sebelum badan ada atau lahir bersamaan dengan jasad.

Ilustrasi tentang perbedaan dari jiwa dan badan dapat ditunjukkan dengan hubungan mesin dan komponen sebuah mobil. Jika diamati waktu mesin mobil dalam kondisi hidup, bukan berarti secara otomatis semua komponennya difungsikan. Karena setiap komponen mesin akan difungsikan sesuai dengan kondisi yang dihadapinya. Ketika mobil berjalan di siang hari maka komponen yang difungsikan adalah porsneling, stir, kopling, sementara komponen lain tidak difungsikan. Lampu sen misalnya tidak difungsikan kecuali ketika akan berbelok. Dengan demikian, menurut al-Kindi, manusia tidak akan mampu menjelaskan dengan detail pada hakikat mengenai jiwa.⁴¹

Selanjutnya, al-Kindi berpendapat bahwa jiwa itu tidaklah tersusun, akan tetapi jiwa memiliki arti yang sangat penting, sempurna, dan mulia. Karena substansi jiwa itu berasal dari substansi Tuhan. Hubungan antara jiwa dengan manusia sama seperti antara hubungan cahaya dengan matahari.

Segala potensi buruk seperti nafsu birahi bisa jadi membuat manusia untuk berbuat keji, tetapi jiwa akan mengekanginya. Ketika

⁴¹ Isfaroh, I. (2019). Konsep Kebahagiaan Al-Kindi. *Indonesian Journal of Islamic Theology and Philosophy*, 1(1), 79-94.

jiwa berpisah dengan jasad, maka jiwa akan bersatu kembali dengan dunia realitas tempat cahaya Pencipta terbit.

Pemikiran al-Kindi mengenai jiwa banyak dipengaruhi oleh para filosof Yunani seperti Plato, Aristoteles, dan Plotinus, meskipun tidak seluruhnya al-Kindi sependapat dengan pemikiran mereka. Menurut al-Kindi jiwa dapat didefinisikan sebagai suatu kesempurnaan awal bagi fisik yang bersifat alamiah, mekanistik, dan memiliki kehidupan yang energik, atau dengan istilah yang lain jiwa yaitu kesempatan fisik alami yang mempunyai alat dan mengalami kehidupan.

Al-Kindi juga menyebutkan defenisi yang ditengarai bersumber dari Plato dan Plotinus, yang berpendapat bahwa jiwa adalah sebagai elemen yang mempunyai kehormatan, kesempurnaan, berkedudukan luhur, dan substansinya berasal dari substansi Sang Pencipta. Defenisi yang terakhir ini al-Kindi mengarahkan pengertiannya kepada jiwa rasional, atau dalam istilah al-Kindi *al-Nafs al-Nathiqah*.

Pendapat al-Kindi tentang bahwa kesatuan jiwa dan badan atau jasad adalah kesatuan acciden (kebetulan), binasanya jasad tidak membawa binasanya jiwa memiliki kesamaan dengan pendapat Plato. Tetapi al-Kindi tidak menerima pendapat Plato yang meyakini jika jiwa berasal dari alam idea. Menurut pemahaman Plato “ide adalah kecerdasan berpikir”. Dan disisi lain ide adalah unsur-unsur

struktural dari sesuatu hal. Pada konteks ini ide merupakan gambaran dari sesuatu ketika berada dalam pikiran. Dapat difahami bahwa ide tidak sama dengan jiwa, karena jiwa bukan suatu bayangan dari materi, tetapi unsur lain materi. Pemahaman inilah yang menyebabkan ia tidak setuju dengan Plato terkait keyakinan jika asal jiwa dari ide.

Al-Kindi juga tidak sependapat dengan Aristoteles yang berpendapat bahwa jiwa merupakan bentuk dari jasadnya. Dengan pemahaman bahwa materi ialah jasad dan bentuk ialah jiwa manusia. Jika demikian pemahamannya maka akan berimplikasi pada nalar bahwa jika hubungan jiwa dan jasad sama dengan hubungan bentuk dan materi, jiwa tidak dapat mempunyai wujud tanpa materi, dan materi juga tidak akan berwujud tanpa jiwa.

b. Al-Ghazali

Al-Ghazali merupakan tokoh yang sangat memperhatikan perkembangan moral manusia, bahkan bisa jadi ia merupakan tokoh terbesar psikologi agama yang pernah dilahirkan dunia Islam. Mungkin, hal ini disebabkan oleh karena Al-Ghazali menjadikan moral sebagai misi tertingginya dan ia mengkaitkan moralitas dengan nilai-nilai religius sebagai korelasi yang tak terpisahkan. Al-Ghazali meletakkan moral sebagai jiwa dan

tujuan agama. Mengkaitkan segala prinsip dan cabang ibadah dengan corak moralitas yang menciptakannya kedalam jiwa.⁴²

Al-Ghazali mengartikan jiwa dengan nafs, ruh, 'aql dan kalb. Menurutnya ruh tidak bergabung didalam tubuh manusia atau terpisah dari padanya. Ia juga tidak terdapat didalam atau diluar tubuh, ia mempunyai hubungan yang khusus dengan hati fisik seseorang.

Al-Ghazali memang bertentangan dengan faham kaum materialistis dan sebagian aliran-aliran psikologi modern yang lebih menitik beratkan pada hal-hal yang berbau materi, berlandaskan pada panggilan-panggilan seksualitas-libido seksual yang dipelopori Sigmund Freud, kebutuhan-kebutuhan nafsu dan faktor pendorong untuk meraih posisi kemenangan yang ada pada jiwa manusia, juga faham Behaviorisme yang beranggapan bahwa manusialah penentu, maha kuasa dalam membentuk manusia, dan manusia tidak berdaya dalam menentukan jalannya sendiri. Kedua aliran di atas bersifat deterministic, sebab keduanya mengasumsikan bahwa perilaku manusia ditentukan oleh faktor eksternal bukan oleh kemampuannya sendiri. Perbedaan ini diakibatkan latar belakang mereka yang berbeda dalam menganalisa hakekat jiwa. Al-

⁴² Farah, N., & Novianti, C. (2016). Fitrah dan perkembangan jiwa manusia dalam perspektif al-ghazali. *JURNAL YAQZHAN: Analisis Filsafat, Agama dan Kemanusiaan*, 2(2). h. 202.

Ghazali selalu memakai konfigurasi agama sebagai dasar dan tujuan manusia dalam bertingkah laku, artinya bahwa Al-Ghazali selalu meletakkan sendi-sendi dan nilai-nilai religius yang harus diperhatikan manusia dalam mencapai tujuan hidup.

Jiwa merupakan zat yang tidak terlihat oleh kasat mata manusia, namun ia dapat dianalisa dengan melihat tingkah laku, moral manusia. Fenomena-fenomena yang muncul dari tingkah laku manusia selalu menggambarkan bentuk jiwa manusia itu sendiri, karena akhlak merupakan manifestasi dari jiwa. Banyak sudah orang yang membicarakan dan membahas tentang hakekat budi pekerti, namun lainnya hanya mengenai buahnya. Itupun tidak pula mencakup seluruh buahnya hanya sekedar apa yang terbayang dalam hatinya dan dalam fikirannya. Al-Ghazali telah memaparkan secara panjang lebar dan sangat jelas di dalam karya-karyanya, terutama dalam kitabnya yang sangat fenomenal *Ihya' Ulumuddin*. Budi pekerti yang diistilahkan Al-Ghazali dengan "*al-khuluq*" adalah suatu bentuk tetap dalam jiwa, yang melahirkan perbuatan dengan mudah dan gampang, tanpa memerlukan fikiran dan angan-angan. Apabila perbuatan itu melahirkan perbuatan yang bagus dan terpuji, baik oleh akal maupun oleh agama, maka bentuk itu dinamakan budi pekerti

ludur, sebaliknya apabila yang dilahirkan adalah perbuatan yang jelek maka dinamakan budi pekerti buruk.⁴³

Jiwa memiliki potensi-potensi psikologis yang harus dididik. Al-Ghazali telah mendahului para pemikir modern jauh sebelum mereka mengklaim dan mempublikasikan paham yang mereka anggap sebagai hasil jerih payah analisa mereka. Al-Ghazali mengklasifikasikan potensi-potensi psikologis menjadi tiga potensi fundamental, yaitu :

1. Potensi kognitif (kekuatan akal), jika potensi ini dididik secara meksimal, maka ia akan membuahkan hikmah, dan hikmah adalah puncak budi pekerti yang ludur. Hikmah yang disebut Allah dalam Al-Qur'an,

وَإِذَا قِيلَ لَهُ اتَّقِ اللَّهَ أَخَذَتْهُ الْعِزَّةُ بِالْإِثْمِ فَحَسْبُهُ جَهَنَّمُ

وَلَبِئْسَ الْمِهَادُ

Artinya: "Barang siapa yang dikarunia hikmah, maka ia telah dikarunia kebaikan yang banyak".⁴⁴

Dengan hikmah tersebut, ia dapat dengan mudah membedakan antara keyakinan yang haq dan yang bathil, perkataan yang

⁴³ Al-Ghazali. 1982. *Mukhtasor Ihya' Ulumuddin*, terj.Mukhtar Rasyidi, (Yogyakarta: UP Indonesia) hlm. 118.

⁴⁴ QS. Al-Baqarah: 206.

baik dan buruk serta tindakan-tindakan yang benar dan yang salah. Al-Ghazali mengibaratkan akal seperti halnya seorang penasehat yang memberi petunjuk.

2. Potensi emosi dan syahwat (afektif), jika dapat mengendalikan syahwat ini, maka tercapailah sifat *Iffah* (kesucian), sehingga jiwa mampu menghilangkan kejelekan-kejelekan. Namun Al-Ghazali mengingatkan apabila daya *ga ab* telah melewati batas-batas kebaikan hingga melampaui batas wajar, maka daya itu disebut “*ta awwur*” (membabi buta), dan jika menurut sampai garis kelemahan maka disebut “*jubn*” atau pengecut.
3. Potensi gerak dan tingkah laku (*psikomotorik*), jika kedua potensi di atas telah tertanam dalam jiwa, maka secara otomatis gerak dan tingkah laku manusia itu akan sesuai dengan nilai-nilai kebaikan.

c. Robert Frager

Robert Frager⁴⁵ adalah seorang psikolog sosial Amerika sekaligus mursyid sufi. Dia adalah pendiri Institute of Transpersonal Psychology, yang sekarang bernama Sofia

⁴⁵ Robert lahir dari keluarga Yahudi 20 Juni 1940 dan sekarang berusia 79 tahun, Frager memeluk Islam pada tahun 1981. Dia juga seorang guru sufi, atau syekh, dalam tatanan Helveti-Jerrahi, di mana dia diprakarsai oleh Muzafir Ozak dan menyandang nama Sheikh Raghīb al-Jerrahi, memimpin dirgah (komonitas sufi) di Redwood City, California. Sensus Robert mempraktekan Aikido, sebuah seni bela diri spiritul Jepang.

University, di Palo Alto, California, di mana dia adalah direktur dari residensi rendah Master of Arts dalam program Spiritual Guidance dan profesor psikologi. Dalam buku Psikologi Hati, Diri dan Ruh Robert mengemukakan bahwa ada tiga konsep dasar dalam psikologi sufi hati, diri dan jiwa. Masing-masing istilah menyertakan sufi berabad-abad silam.

Hati dalam perspektif psikologi sufi, menyimpan kecerdasan dan kearifan manusia yang terdalam. Yang syarat tentang makrifat atau pengetahuan spiritual. Cita-cita para sufi adalah menumbuhkan hati yang lembut dan penuh kasih sayang, dan juga menumbuhkan kecerdasan hati. Yaitu, kecerdasan yang lebih mendalam dan mendasar daripada kecerdasan abstrak akal kita. Dikatakan bahwa jika mata hati kita terbuka, maka kita mampu melihat melampaui penampilan luar segala sesuatu yang palsu, dan jika telinga hati terbuka, kita dapat mendengar kebenaran yang tersembunyi di balik kata-kata.⁴⁶

Robert Frager mengemukakan bahwa tingkatan jiwa menurut psikologi sufi sebagai terdapat tujuh tingkatan, yaitu: Jiwa Mineral (*r h maddani*), Jiwa Nabati (*r h Nabati*), Jiwa Hewani (*r h haywani*), Jiwa Pribadi (*r h nafsani*), Jiwa Insani (*hati Spiritual*), Jiwa Rahasia (*kesadaran batiniah*), Jiwa Maha Rahasia (*Sirr al- Asrar*). Menurutnya setiap jiwa memiliki

⁴⁶ R. Frager. 2002. *Hati, Diri & Jiwa, Psikologi sufi untuk Transformasi*. Hazmiah Rauf . Jakarta: Pt. Serambi Ilmu Semesta. h.30.

peran dan fungsi masing-masing dalam keseimbangan jiwa, jika kita hanya memperhatikan sebagian dari jiwa dan mengabaikan sebagian lain, maka kita akan kehilangan keseimbangan.⁴⁷

Menurut Robert Jiwa mineral, *r h maddani*, terletak di dalam sistem kerangka. Di dalam diagram tujuh aspek jiwa, jiwa mineral berbatasan dengan jiwa maharahasiah, tempat percikan ilahi. Dunia mineral sangatlah dekat dengan Tuhan. Ia tidak pernah memberontak kepada kehendak ilahi. Bersifat kaku namun jiwa mineral berpotensi dalam hal kesadaran batiniah.

Selanjutnya, Jiwa Nabati, yakni ruh nabati, terletak didalam hati. Dan terkait dengan sistem pencernaan. Ia mengatur pertumbuhan dan asimilasi dari bahan-bahan makanan, fungsi yang kita bagi dengan tanaman. Ini adalah fungsi yang baru, dalam konteks evolusioner, sebab dunia mineral tidak memiliki kebutuhan akan makanan. Dengan kata lain, terdapat jiwa di dalam tubuh manusia yang serupa dengan jiwa yang diberikan oleh Tuhan kepada tumbuhan. Dengan demikian, jiwa mineral terletak di hati dalam sistem tubuh sebagai pencernaan makanan jiwa nabati bersifat malas dan beraktifitas berlebihan, dan kekurangan gizi karena jiwa ini bergantung dengan bagaian lain

⁴⁷ R. Frager. 2002. *Hati, Diri & Jiwa, Psikologi sufi untuk Transformasi*. h.139

namun dia berpotensi untuk memberikan kesehatan dan memberikan gizi bagi jiwa manusia.⁴⁸

Jiwa hewani, atau *r h haywani*, terletak di dalam hati dan berhubungan dengan sistem peredaran darah. Jiwa hewani kita mencakup rasa takut, amarah, dan hasrat. Seluruh makhluk cenderung untuk mendekati apa pun yang mendatangkan hasil (hasrat) dan bergerak menjauh dari (rasa takut) atau menolak (amarah) apa pun yang menyakitkan.⁴⁹

Sisi berikutnya dari keseluruhan susunan jiwa adalah *r h nafsani*. *Ruh nafsani* atau jiwa pribadi terletak pada otak dan terkait dengan sistem saraf. Jika perkembangan jantung dan sistem peredaran darah membedakan hewan dengan tanaman, maka perkembangan sistem saraf yang kompleks membedakan manusia dengan hewan. Sistem saraf yang sangat maju ini menghasilkan kapasitas untuk memori yang lebih besar dan untuk perencanaan dan pemikiran yang lebih kompleks. Kecerdasan jiwa pribadi membuat kita mampu memahami lingkungan kita yang jauh lebih dalam daripada kemampuan yang dimiliki oleh jiwa mineral, tumbuhan, dan hewani. Jiwa pribadi terletak pada otak dan dalam sistem tubuh sebagai sistem syaraf jiwa pribadi memiliki sifat egois, ego

⁴⁸ Sari, R. R. (2018). *Tingkatan Jiwa Perspektif Psikologi Sufi Studi Pemikiran Robert Frager*. IAIN Bengkulu. h. 52.

⁴⁹ R. Frager. 2002. *Hati, Diri & Jiwa, Psikologi sufi untuk Transformasi*. h. 147.

lemah namun jiwa pribadi memiliki sisi positif dalam hal kecerdasan, ego yang sehat yang ada pada jiwa pribadi yang mesti harus digali dan disadari.⁵⁰

Jiwa *insani* terletak pada hati spiritual ia adalah tempat dari nilai-nilai dan pengalaman spiritual kita memiliki sifat sentimentalits dan jiwa ini memiliki sisi positif sebagai belas kasih dan kreativitas.

Selanjutnya adalah jiwa rahasia, menurut Robert jiwa rahasia adalah bagian dari diri kita yang mengingat Tuhan. Jiwa rahasia, atau kesadaran batiniah, terletak dalam hati batiniah. Jiwa ini mengetahui dari mana ia datang dan kemana ia akan pergi. Kesadaran batiniah (jiwa rahasia) adalah secara khusus diberikan manusia sehingga mampu menerima dengan sadar bahwa hanya Tuhanlah yang mengetahui, mencintai, mencari Tuhan, karena kesadaran batiniah yang mencintai, dan mengenal Tuhan.

Sirr al-Asrar mencakup suatu yang benar- benar transendental, melampaui ruang dan waktu. Inilah adalah jiwa *azali* (ruh) yang ditiupkan oleh Tuhan ke dalam diri Adam dalam diri manusia. Ia adalah inti kita, jiwa dari sang jiwa. Ia adalah percikan Ilahiah yang suci di dalam diri kita. Untuk alasan ini,

⁵⁰ R. Frager. 2002. *Hati, Diri & Jiwa, Psikologi sufi untuk Transformasi*. h. 150.

imajinasi kita yang berkenaan dengan penciptaan manusia harus dikembangkan. Kita tidak semata-mata berfikir seperti hewan, kita juga bukanlah semata keperibadian kita sendiri. Kemanapun kita pergi pengembangan dan pemahaman spiritual benar-benar tidak terbatas.

Dari pendapat Robert diatas dapat pahami dan ditarik kesimpulan bahwa jiwa maharahasial terletak di dalam hati yang terdalam tugas kita adalah menemukan kesadaran kembali akan esensi jiwa yang terdalam tujuan akhirnya untuk mendapatkan kedekatan dengan Tuhan melalui amalan-amalan hati seperti; *zikir*, *tafakur*, sholat, dsb.

Dari ketiga tokoh diatas, penulis dapat menarik kesimpulan, bahwa kecenderungan ulama Muslim dalam mengartikan jiwa memiliki beberapa titik kesamaan. Dan memiliki sedikit perbedaan dari pendekatan dan sudut yang digunakan, al-Kindi melihat secara filosofis, al-Gazali dengan filsafat akhlaq dan Frager, dengan pendekatan tasawuf sufistik.

B. Hakikat Kesehatan Jiwa Menurut al-Balkhi

Konsep kesehatan jiwa individu menurut al-Balkhi erat kaitannya dengan kesehatan spiritual. Al-Balkhi adalah orang pertama yang menemukan keterkaitan antara fisik dan jiwa. Dia mengkritik dokter-

dokter pada zamannya yang terlalu fokus terhadap penyakit fisik dan mengabaikan penyakit mental dan kejiwaan pasiennya.

Konstruksi manusia yang terdiri dari jasmani dan rokhani, merupakan konsentrasi bahasan Al-Balkhi. Sebagaimana dalam pembahasan Al-Balkhi tentang kesehatan badan, haruslah setiap individu memahami apa yang itu tubuh manusia dan bagaimana cara menjaganya agar tetap sehat dan berfungsi sesuai dengan konsep penciptaan. Dan apabila telah terpapar ketidak seimbangan pada tubuh atau sakit, maka harus dikembalikan atau disembuhkan sebagaimana sedia kala. Baik dengan konsumsi-konsumsi yang dibutuhkan tubuh dari makanan minuman obat-obatan hingga lingkungan sekitar yang mendukung.

Sehingga, kesehatan jiwapun demikian adanya. Harus senantiasa dijaga keseimbangannya agar senantiasa menjadi ruh dan spirit dalam menjalani kehidupan. Jika badan bisa merasakan sakit karena ketidak seimbangan, maka jiwa pun demikian halnya. Jika tubuh bisa merasakan sakit yang teridentifikasi seperti demam, pusing, dan lain sebagainya, maka jiwa pun akan memberikan signal yang sama ketika terjadi ketidak seimbangan, seperti; marah, kebingungan, ketakutan, kepanikan, *anxietas*, dan lain sebagainya.⁵¹

Al-Balkhi dalam *Ma li u al-Abd n wa al-Anfus* menyampaikan:

⁵¹ Al-Balkhi. 2005. *Ma li u al-Abd n wa al-Anfus* ... h. 508

إن لنفس الإنسان صحة وسقما، كما أن البدن صحة وسقما، فصحة
نفسه أن تكون قواها ساكنة، ولا يهيج به شيء من الأعراض
النفسانية.⁵²

Menyoroti tentang perbedaan satu individu dengan individu lainnya, al-Balkhi menyadari adanya perbedaan tempramen (*miz j*) tiap manusia. Dalam perkembangannya terdapat orang yang mudah marah, adapula yang tidak mudah marah. Ada yang cepat panik dan cemas dalam suatu hal yang biasa. Begitupun sebaliknya ada beberapa orang yang dapat mengelola rasa sehingga mampu memposisikan diri.

Jika ditinjau maka akan ada perbedaan antara perempuan, bayi atau anak-anak, dan kelompok lain yang memiliki kelemahan dibanding dengan para laki-laki yang cenderung memiliki pribadi yang kuat. Sehingga perhatian terhadap kesehatan mental berbeda antara satu dan lainnya. Dengan tetap memberikan perhatian yang lebih.

If the soul becomes sick said Al-Balkhi , the body may follow suit. If people stop finding joy in life, they may eventually develop physical illness. Moreover, people may actually live without physical compllain for years, while, in fact, they may have been suffering from pscycological disorders all along. The human soul is comparable to the human body: they can both be healthy or unhealthy.⁵³

Untuk mendapatkan kebahagiaan dalam hidup, setiap manusia harus memahami dirinya sendiri dan memiliki kesadaran yang tinggi

⁵² Al-Balkhi. 2005. *Ma li u al-Abd n wa al-Anfus ...* h. 511.

⁵³ Fathimah Abdullah, "Therapeutic Ethic". *Jurnal Afkar*. h. 81.

terhadap dirinya sendiri. Maka benar bahwa ilmu/pengetahuan memiliki peran yang sangat penting, sebagaimana dikemukakan al-Gazali.

Keteguhan iman seorang Muslim, dipandang al-Balkhi sebagai salah satu rukun yang mendasar dalam menjaga kesehatan jiwa dan serta dalam mengobati masalah kejiwaan dan dapat membangkitkan semangat hidup yang menggambarkan kebahagiaan dalam hidup, hal tersebut ia jelaskan dalam beberapa hal yaitu;

1. Kepercayaan bahwa Allah menurunkan setiap penyakit beserta obatnya
2. Percaya dengan hikmah yang Allah turunkan dalam setiap penciptaannya
3. Prinsip dan keyakinan tentang norma penciptaan alam semesta (*sunnah kauniyah*)
4. Menerima dan memahami konsep qodho' dan qodar
5. Memenangkan optimisme dalam diri dibanding dengan rasa pesimisme.

Maka menjadi seorang Muslim yang *kaafah* dengan keteguhan iman merupakan keunggulan dan keistimewaan tersendiri yang dimiliki umat Islam.

Selanjutnya berikut beberapa kesimpulan tentang kesehatan

Tabel 3.1
Tabel perbedaan konsep kesehatan jiwa/mental menurut Ilmuan Barat dan Islam

| Al-Balkhi 849-934 | Zakiyah Darajat 1964 | Pieper dan Uden, 2006 | Kesimpulan |
|--|---|--|--|
| <p>Kesehatan mental adalah stabilitas kekuatan jiwa dalam diri manusia, sehingga mampu mengalahkan gejolak dari tanda-tanda kejiwaan seperti, marah, cemas, takut dan obsesi. Keimanan terhadap Tuhan merupakan salah satu keuntungan umat Islam sebagai pandangan dan pedoman hidup</p> | <p>mental yang sehat adalah keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi kejiwaan dan terbentuknya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berdasarkan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat. Jika jiwa sehat dicapai, maka individu memiliki integrasi, penyesuaian dan identifikasi positif terhadap orang</p> | <p>Kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki perhitungan yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya,</p> | <p>Kesehatan mental atau kesehatan jiwa dari zaman dahulu adalah sesuatu yang dicari setiap manusia. Layaknya manusia ingin selalu hidup damai dan bahagia. Ciri khas kesehatan jiwa Islam yaitu dengan adanya keterikatan dengan tuhan sebagaimana dalam pedoman paten dari Al-Qur'an. Sedangkan barat, sebagai bingkai keilmuan yang terlihat kokoh,</p> |

| | | | |
|--|-------|---|---|
| | lain. | memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidup | namun tidak mampu menjadi solusi karena aturan-aturan yang digunakan adalah buatan manusia. |
|--|-------|---|---|

Al-Balkhi mengklasifikasikan potensi yang menyusun jiwa kedalam 3 level, yaitu:

1. *Al-Quwa* / yang kuat yaitu; akal, pemahaman dan kekuatan hafalan.
2. *Akhlaq* / sesuatu yang mulia; *'iffah*, rasa malu, kemuliaan dalam tingkatan ini adalah segala sesuatu yang lurus dan baik/*mahmudah*.
3. *Al-asyya' Al-'ari ah* atau sesuatu yang bertentangan. Seperti rasa marah yang cepat, ketakutan dan kecemasan.

Ketiga level diatas saling bersinambung dan memiliki sangkut paut dalam jiwa manusia, agar dapat seimbang, maka setiap individu hendaknya berusaha memahami dirinya sendiri dan selalu mengupayakan olah jiwa sesuai kebutuhan.

C. Klasifikasi gejala kejiwaan menurut al-Balkhi

Banyak gejala kejiwaan yang mengisi kehidupan manusia. Al-Balkhi mengklasifikasikan gejala kejiwaan ke dalam 4 kelompok yaitu, kesedihan dan kecemasan (*al-uzn wal jaz*), obsesi (*waswas*), rasa marah (*ga ab*), serta yang terakhir ketakutan dan fobia (*al-khauf wa al-faz*).

Dewasa ini, keluhan-keluhan kejiwaan secara nyata sulit ditemukan pada penderita-penderita yang berkunjung ke Rumah Sakit Umum atau Puskesmas, karena sebagian besar masyarakat Indonesia merasa malu dan menganggap mengutarakan hal-hal dan keluhan yang bersifat kejiwaan seolah tabu. Masyarakat Indonesia lebih suka mengemukakan keluhan yang bersifat badaniyah.⁵⁴

Wieriyanto Prasajo menyebutkan penyebab kesulitan hal ihwal tentang kejiwaan meningkat karena; 1. *Meningkatnya urbanisasi*, urbanisasi dan modernisasi memerlukan penyesuaian baik fisik maupun emotional. Perubahan-perubahan yang terjadi pada umumnya tidak mudah diikuti kebanyakan penduduk. 2. *Umur harapan yang meningkat*, dalam keadaan di mana terdapat fasilitas kesehatan yang membaik, harapan hidup akan meningkat. Harapan hidup yang meningkat, menyebabkan banyaknya golongan manula. Golongan manula adalah golongan yang paling sering dan mudah menderita depresi. 3. *Bertambahnya penyakit kronik*, pergeseran zaman dan teknologi kesehatan menyebabkan timbul banyaknya penyakit-penyakit kronik seperti; jantung, diabetes, virus tikus,

⁵⁴ Prasajo Wieriyanto, *Kesehatan Mental...* h.17.

reumatik dll. Penyakit-penyakit tersebut menyebabkan depresi pada penderita dan para keluarganya. 4. *Berubahnya Nilai-nilai dalam keluarga*, 5. *Pemakaian obat yang menyebabkan depresi*.

Gejala kejiwaan pada manusia dinilai Al-Balkhi sebagai wujud perubahan dari *al-gam* atau kegundahan. Yang dari kesemuanya itu menyebabkan kegelisahan dan ketidak tenangan dalam hidup. Sehingga tidak stabil dalam menghadapi problematika hidup. Al-Balkhi memaparkan pengertian, sebab dan metode penyembuhan pada setiap gejala kejiwaan.

a. Kesedihan dan depresi (*al- uzn wal jaz*)

Rasa sedih dan cemas (*saddness and depression*) terdapat pada posisi yang penting dalam gejala kejiwaan. Sedih dan cemas akan mendatangkan keburukan apabila terlalu larut pada hati setiap insan. Hendaknya rasa cemas dan sedih itu dikelola dan diposisikan sesuai pada porsinya. Nampak pada raut wajah orang yang dirundung kesedihan dan kecemasan akan berubah menjadi suram. Al-Balkhi menambahkan bahwa rasa sedih dan cemas, akan mempunyai pengaruh yang besar terhadap kondisi kejiwaan seseorang. Tetapi apabila orang tersebut memiliki rasa sabar maka akan mampu menguasai dan mengelola kesedihan dan kecemasan.⁵⁵

⁵⁵ Al-Balkhi. 2005. *Ma li u al-Abd n wa al-Anfus ...* h. 537.

Cemas atau resah adalah hasil dari kesedihan yang melampaui batas, atau dapat diartikan sebagai depresi. Al-Balkhi mengibaratkan depresi atau rasa cemas seperti api yang meletup-letup, sedangkan kesedihan ibarat bara api yang tersisa setelah matinya api. Jiwa manusia adalah cahaya dan sinar bagi tubuh, jika dalam keadaan bersedih, maka jiwa seakan gelap tidak bercahaya.

Kesedihan dapat terjadi kehilangan sesuatu yang berharga sedangkan ketakutan (*al-khauf*) terjadi karena meramalkan sesuatu yang tidak disukai. Kesedihan terlahir karena ada sesuatu yang tidak disukainya yang telah lampau, dan ketakutan terlahir karena sesuatu yang tidak disukai di masa yang akan datang. Keduanya adalah gejala kejiwaan yang kuat. Apabila dua hal tersebut berkumpul dalam jiwa seseorang maka akan hilang kenikmatan hidup darinya. Jika hilang dari diri manusia rasa sedih dan takut maka akan hidup dengan bahagia, dan akan memenangkan kenikmatan kehidupan dunia.

Akan tetapi kehidupan manusia tidak akan terlepas dari rasa sedih dan takut, karena hidup di dunia tidak akan dapat terhidar dari keduanya, dan kebahagiaan haqiqi adalah surga, sebagaimana Firman Allah :

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١٢﴾

Artinya: *Ingatlah, Sesungguhnya wali-wali Allah itu, tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.*⁵⁶

Oleh karena itu, Al-Balkhi menekankan pentingnya mengelola gejala kejiwaan dan gejala-gejala yang muncul, dengan berbagai macam daya upaya. Sehingga manusia dapat hidup dengan damai dan bahagia.

Al-Balkhi membagi kesedihan menjadi 2 yaitu; *pertama*, kesedihan yang diketahui penyebabnya. Contoh, kesedihan manusia karena kehilangan sesuatu yang dicintainya, baik keluarga, kerabat, harta benda, hewan piaraan atau sesuatu yang penting lainnya. *Kedua*, kesedihan yang tidak diketahui sebabnya, seperti kegundahan yang dirasakan dalam hatinya disepanjang waktu dan menyebabkan hilangnya kesemangatan dan kebahagiaan.

Al-Balkhi menyampaikan bahwa untuk meredakan kesedihan yang tidak diketahui penyebabnya adalah dengan 2 metode, yaitu pengobatan secara jasmani dan psikis. Pengobatan secara jasmani dapat dilakukan dengan memberikan konsumsi dan obat-obatan yang dibutuhkan oleh tubuh. Sedangkan untuk meredakan kesedihan secara psikis dapat dilakukan dengan diajak

⁵⁶ QS. Yunus: 62.

berbincang-bincang, didengarkan apa yang jadi keluhannya sehingga membuatnya nyaman.

Sedangkan untuk menangani kesedihan yang diketahui penyebabnya (*ma rufun sabab*) Al-Balkhi menjelaskan 2 cara, yaitu dengan cara internal dan eksternal. Secara eksternal dapat diberikan nasehat, arahan dan masukan dari orang yang dipercayainya, baik teman, sahabat, orang tua, guru, kakak adik dan seterusnya. Al-Balkhi menambahkan bahwa manusia memiliki kecenderungan untuk menerima apa yang ia dengar dari orang lain dari pada dirinya sendiri. Adapun secara internal yaitu dengan membuka pikiran dan wawasan untuk berpikir lebih dalam dan lebih luas. Karena pikiran positif manusia adalah senjata yang ampuh untuk menangkal kesedihan.

Blackburn dan Davidson sebagai ilmuwan modern mengemukakan gejala penderita depresi dikarenakan simtoma atau gejala yang muncul dari aspek psikologis dan biologis. Simtoma psikologis diantaranya: 1). Suasana hati, seperti kesedihan, kecemasan dan mudah marah; 2). Berfikir, seperti kehilangan konsentrasi, lambat dan kacau dalam berfikir, menyalahkan diri-sendiri, ragu-ragu, merasa dirinya rendah; 3). Motivasi, seperti kurang bergairah, kurang minat, menghidar dari kehidupan sosial, ingin melarikan diri; 4). Perilaku, seperti mondar-mandir, lamban, menangis, mengeluh. Simtoma biologis meliputi; 1). Hilangnya

nafsu makan; 2). Ilangnya nafsu berahi; 3). Tidur terganggu dan tidak tenang; 4). Lambat beraktifitas.⁵⁷

Selanjutnya, langkah-langkah dalam mengelola emosi jiwa agar terhindar dari rasa sedih dikemukakan al-Balkhi dalam langkah berikut:

1. Berfikir bahwa setelah kesedihan yang berlebihan berefek buruk yang lebih besar.
2. Berfikir bahwa segala sesuatu di dunia ini hanyalah semu belaka, dan kehidupan abadi adalah setelah maut
3. Memahami bahwa dalam kehilangan sabar dalam diri terdapat bencana setelahnya.
4. Berfikir bahwa sedih dan depresi adalah sifat yang dimiliki orang yang lemah, sifat wanita.
5. Berfikir bahwa dengan menghilangkan rasa sedih menjadi penghibur bagi orang lain yang dalam penanggungan yang sama.
6. Berfikir terhadap kenikmatan dan kebaikan hidup yang didapat lainnya
7. Berfikir bahwa masa depan dapat diperbaiki dengan sikap yang optimis.

⁵⁷ Hartono. Boy Soedarmaji. 2014. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup. h. 87.

b. Obsesi (*Al-waswas*)

Al-Balkhi menggunakan istilah *waswas* dalam menjelaskan tentang *obsession*. Tidak jauh berbeda dengan pengertian OCD (*Obsessif Compulsive Disorder*) dalam pengertian psikologi modern. Terlebih, pelaku OCD memerlukan diagnosa dari tim ahli yang tepat.⁵⁸ Maka penulis berpendapat bahwa dalam konsep al-Balkhi atau Psikologi Islam, gangguan jiwa tentang obsesi belum memiliki alat ukur yang sesuai. Lain halnya dengan psikologi klinis yang sudah memiliki alat ukur untuk mendiagnosa gejala dan gangguan OCD.

Al-Balkhi menerangkan bahwa bisikan-bisikan dalam diri dan obsesi merupakan salah satu gejala psikologi yang memiliki pengaruh besar dalam setiap individu dan memiliki pengaruh dalam menyakitinya individu. Orang yang memiliki gejala obsesi akan memiliki pikiran negatif yang sebenarnya tidak nyata mempengaruhi pola pikir, mengganggu diri untuk menikmati hidup, dan mengakibatkan stress. Gangguan ini dapat terjadi pada anak-anak, remaja dewasa sampai orang tua.

Al-Balkhi berpendapat bahwa obsesi merupakan gejala psikologis yang paling kuat diantara yang lainnya. Pengaruhnya terhadap jiwa sangatlah besar dan memberikan rasa tidak menyenangkan paling banyak. Karena obsesi tercipta tanpa ada

⁵⁸ Awaad, R., & Ali, S. 2015. Obsessional Disorders in al-Balkhi's 9th century treatise: Sustainance of the Body and Soul. *Journal of Affective Disorders*.

alasan yang jelas sebagaimana ketika seseorang merasa sedih, dia memiliki alasan terhadap kesedihannya, atau alasan mengapa seseorang bisa marah yang dapat dijelaskan.⁵⁹

Al-Balkhi membagi 2 cara dalam menangani obsesi yang berlebihan, yaitu cara dari dalam dan dari luar. Dari luar Al-Balkhi menyebutkan langkah-langkah penanganan dengan:⁶⁰

1. Tidak menyendiri dan mengasingkan diri. Karena hal tersebut dapat memacu bisikan-bisikan dalam diri semakin dahsyat
2. Menghindari waktu luang dan menyibukkan diri dengan kegiatan positif.
3. Mendekatkan dengan siapa yang disenangi. Karena dengan seseorang yang disenangi, maka nasehat dan petuah lebih mudah masuk dan mudah diterima. Dalam arti modern untuk memilih metode yang disenangi dan dokter/ konselor yang dirasa cocok.

Adapun seseorang yang telah sembuh dari gejala obsesi atau seseorang yang tidak mengalami gejala tersebut, harus senantiasa mengolah jiwa dengan pikiran-pikiran positif.

c. Emosi marah (*al- ga ab*)

⁵⁹ Al-Balkhi. 2005. *Ma li u al-Abd n wa al-Anfus ...* h 268.

⁶⁰ Al-Balkhi. 2005. *Ma li u al-Abd n wa al-Anfus ...* h 271.

Marah atau *anger and aggression* merupakan salah satu ekspresi kejiwaan yang dapat datang kapan saja, kepada siapa saja baik kepada raja ataupun hamba sahaya. Diibaratkan marah merupakan gelombang yang meletup-letup dalam diri manusia, yang menyebabkan hilangnya kontrol terhadap diri.⁶¹

Al-Balkhi menjelaskan bahwa marah merupakan pemberian dari Tuhan yang alamiah. Sehingga perlu adanya penerimaan dan pemahaman tentang marah.

Maka benar saja, dalam kondisi marah lidah akan mudah mengeluarkan kata-kata buruk dan kotor, memaki, mencaci. Tangan dan kaki akan bergerak diluar kendali diri. Karena faktor adrenalin yang memuncak. Dan dari lisan tersebut akan melukai orang lain, membuat kerusakan untuk diri sendiri, orang lain, hewan maupun barang.⁶²

Sebagai langkah terapi untuk meredakan rasa marah, al-Balkhi menyebutkan beberapa langkah yang dapat dilakukan oleh setiap individu secara mandiri, dan disarankan untuk menjari waktu yang tepat. Adapun *al-iyal* atau langkah-langkah tersebut adalah:

1. Menanamkan pemahaman bahwa rasa marah akan cepat teratasi pada awal-awal gelombang/rasa tersebut muncul. Atau atasi marah sebelum benar-benar naik

⁶¹ Al-Balkhi. 2005. *Ma li u al-Abd n wa al-Anfus ...* h. 528.

⁶² Fathimah Abdullah, "Therapeutic Ethic". *Jurnal Afkar*. h 89.

pitam. Agar gelombang marah lebih mudah untuk diredakan.

2. Memahami dengan betul bahwasanya marah dapat memberikan efek negatif terhadap badan dan jiwa. Al-Balkhi menjelaskan diantara efek sampingnya yaitu, sulit untuk sembuh dari penyakit yang diderita.
3. Berfikir bahwa setiap marah akan terlahir setelahnya rasa penyesalan.
4. Menanamkan pemaahaman dalam diri tentang keutamaan lemah lembut, seperti yang dicontohkan oleh Baginda Nabi SAW. Sifat lemah lembut adalah sifatnya orang yang mulia yang memiliki rasa memaafkan yang luas
5. Jika anda seorang raja atau penguasa berfikirlah bahwa marah dapat melukai hati rakyat. Jika seorang guru marah misalkan, akan melukai hati murid. Dan seterusnya.
6. Jika hendak marah berfikirlah kebaikan-kebaikan orang yang akan anda marahi. Dicontohkan oleh al-Balkhi para raja untuk mengingat-ingat kebaikan yang telah dilakukan rakyatnya. Agar tidak serta merta melihat orang dengan sisi negatifnya saja.

7. Menghindari pertemuan dan tidak melihat wajah orang yang sedang dimarahi, sampai reda rasa marah, bersama oleh waktu.

d. Rasa takut dan Fobia (*al-khauf wa al-faz*)

Menurut al-Balkhi, rasa takut dan fobia adalah gejala psikologis yang ada dalam diri manusia. Fobia adalah rasa takut yang melampaui batas. Tidak semua rasa takut sampai pada derajat fobia. Fobia terjadi apabila terlalu memikirkan apa yang membuatnya takut secara mendalam, dari apa yang didengar dan dilihat, sehingga sampai merasa terkejut.

Perkara-perkara yang membuat manusia merasakan ketakutan banyak sekali macam dan jenisnya. Al-Balkhi menambahkan contoh, seperti ketakutan orang yang memiliki gelar akan kehilangan tahtanya, orang yang kaya raya kehilangan harta, kerugian dan takut atas rasa sakit yang akan diderita. Adapula yang merasakan takut terhadap suara yang dahsyat seperti petir dan kilat, suara petasan, senapan atau bom yang memekakkan telinga. Dan takut terhadap apa yang dilihat seperti, pembunuhan, pertikaian yang melukai kecelakaan dan lain sebagainya. Bahkan rasa takut terhadap berita buruk yang sampai padanya.⁶³

⁶³ Al-Balkhi. 2005. *Ma li u al-Abd n wa al-Anfus ...* h. 532.

Perlu diketahui bahwasanya tiap satu individu dengan individu lainnya memiliki tabiat yang berbeda-beda. Rasa takut tiap individu berbeda-beda. Ada orang yang takut terhadap serangga, bahkan ada yang sampai fobia terhadap serangga atau hewan lainnya, tetapi adapula yang suka menjadikan hewan tersebut sebagai koleksi.

Al-Balkhi menambahkan, jika rasa takut dan fobia telah menetap dalam diri manusia, maka tidak ada jalan keluar kecuali dengan trik dan tips untuk menjauhkan diri rasa takut tersebut. Hal tersebut terjadi karena rasa takut dan fobia adalah alami. Adapun trik dengan olah jiwa yang dilatih secara berulang-ulang.

Al-Balkhi kembali memaparkan tentang trik/ *Al-iyal*, untuk memanager rasa takut dengan beberapa langkah,

1. Berfikir bahwa kejadian yang buruk terjadi masa lampau belum tentu terjadi pada masa depan. Manusia sedapat mungkin menghindari rasa takut, dengan tidak berandai-andai keburukan yang akan terjadi
2. Berfikir bahwa apa yang ditakuti bisa dikalahkan dan bisa dihilangkan
3. Menggunakan kekuatan marah untuk menolak rasa takut.

4. Pemahaman dalam diri bahwa takut dan cemas adalah perbuatan orang yang naif, polos dan tidak berpengalaman.

Dari langkah-langkah diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan ilmu tentang sesuatu hal mampu menghilangkan rasa takut dalam diri manusia. Sebaliknya, kebodohan terhadap sesuatu hal adalah pemicu rasa takut.

D. Konsep al-Balkhi dalam Menjaga Kesehatan Jiwa

Konstruksi manusia tersusun dari badan dan jiwa. Fisik atau badan manusia bisa dalam kondisi sehat ataupun sakit. Begitupula yang akan terjadi pada jiwa, jiwa bisa dalam kondisi sehat atau sakit. Kesehatan jiwa manusia dapat diidentifikasi dengan perasaan tenang yang ada dalam diri manusia tanpa terganggu dengan permasalahan dari aspek psikologis. Seperti; marah, panik, takut dan lain sebagainya.⁶⁴

Al-Balkhi menekankan bahwa menjaga dan memelihara jiwa lebih utama daripada mengobati jiwa usai sakit sebagaimana pepatah arab yang sangat terkenal, *al-wiq yatu khairun minal 'l j*, menjaga lebih baik daripada mengobati.

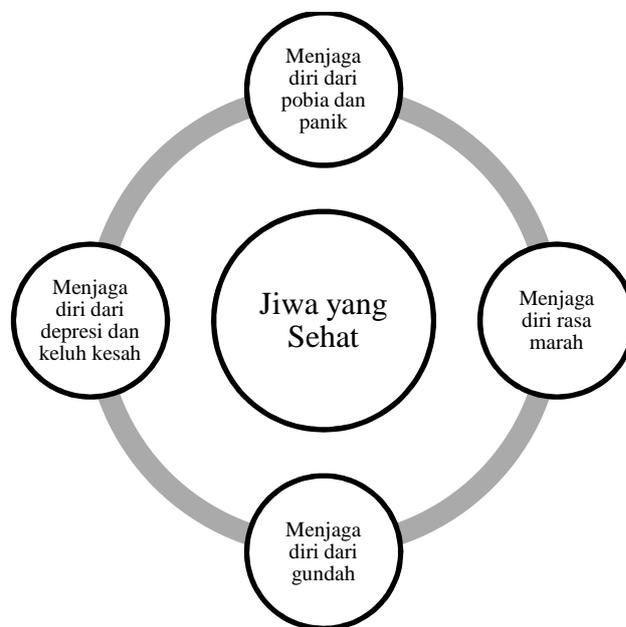
Ketenangan dan stabilitas jiwa adalah tanda dari jiwa yang sehat. Untuk menjaga stabilitas jiwa, al-Balkhi menjelaskan 2 cara, yaitu; *pertama*, memelihara jiwa dari pengaruh dan gejala external, yaitu segala

⁶⁴ Al-Balkhi. 2005. *Ma li u al-Abd n wa al-Anfus ...* h. 511.

sesuatu yang dapat ditangkap oleh panca indera. *Kedua*, memelihara jiwa dari pengaruh atau gejala internal yaitu pikiran-pikiran manusia yang berpengaruh kepada kekuatan jiwa.⁶⁵

Adapun untuk memastikan dua aspek diatas, meliputi aspek esternal dan internal, al-Balkhi memberikan 2 metode,

1. Pemahaman manusia terhadap dunia, ketika manusia dapat memahami hakikat dunia ini adalah fana, dan dunia adalah tempat huru-hara. Maka dalam menjalani kehidupan di dunia akan sewajarnya dan sesuai pada porsinya.
2. Pemahaman manusia terhadap diri sendiri



Gambar 1. Skema perawatan jiwa agar senantiasa sehat

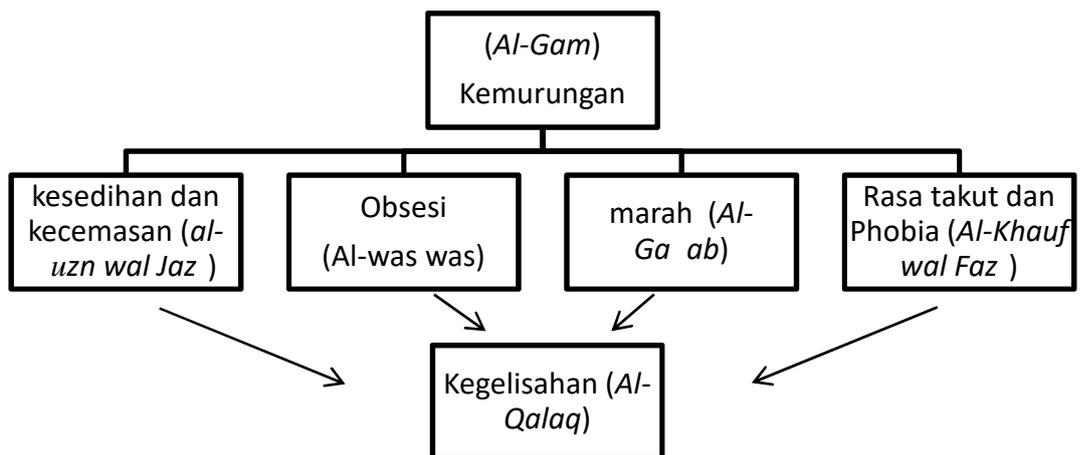
⁶⁵ Al-Balkhi. 2005. *Ma li u al-Abd n wa al-Anfus ...* h. 242.

E. Konsep al-Balkhy dalam Pemulihan Kesehatan Jiwa Saat Sakit

Manusia hidup tidak selalu dalam keadaan tenang dan damai. Tidak mungkin juga, hidup tanpa ada gejala-gejala, seperti tidak marah, tidak bersedih, tidak berkeluh kesah dan lain sebagainya. Dapat dipahami bahwa dalam hidup tidak selamanya dalam keadaan tenang dan bahagia, dan tidak selamanya dalam keadaan suram sedih hati.

Rasa marah, cemas, takut, fobia dan obsesi berawal dari kemurungan diri. Yang mana mampu menyebabkan kegelisahan (*al-qalaq*) dalam kehidupan manusia. Dari pembahasan bab sebelumnya kegelisahan jiwa manusia terlihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 3.1
Hubungan antara kegelisahan dan kemurungan



Istilah-istilah dan terminologi yang digunakan Al-Balkhi dalam buku *Ma li u al-Abd n wa al-Anfus* ini, memang tidak sama dengan istilah-istilah yang digunakan oleh psikologi modern. Akan tetapi banyak kesamaan makna dalam praktiknya. Seperti dalam penanganan jiwa ketika sakit, Al-Balkhi menggunakan istilah *i datu i atu al-Anfus*, yang berarti *Al- il j an-Nafs* atau *psychotherapy*.

Model *psychotherapy* yang al-Balkhi tawarkan secara umum terdapat 2 cara yaitu secara internal dan eksternal. Yang dimaksud secara internal atau yang berasal dari dalam diri adalah berupa pikiran-pikiran manusia yang mana dengan kekuatan pikiran mampu menggerakkan segala potensi baik secara fisik atau kejiwaan. Sedangkan secara external, al-Balkhi menekankan pada keterlibatan bantuan dari orang lain yang berkompeten seperti dokter, konselor, guru, syekh yang mampu memberikan nasihat, arahan, petunjuk sehingga dapat mempengaruhi pada proses terapi.⁶⁶

Bantuan dari luar seperti nasehat yang diberikan oleh dokter atau petuah dari guru dalam beberapa kasus merupakan metode yang tepat, karena manusia memiliki kecenderungan untuk menerima dan mempercayai apa yang dikatakan orang lain lebih besar daripada diri sendiri.

Subandi (2013) menjelaskan bahwa fungsi pokok terapis dalam terapi Islam adalah sebagai pembimbing bagi klien untuk mencapai taraf

⁶⁶ Al-Balkhi. 2005. *Ma li u al-Abd n wa al-Anfus* ... h. 246.

nafs yang lebih tinggi. Maka, tugas terapis adalah membantu klien untuk mengenali sifat-sifat dirinya, membantu klien mengatasi problematika atau gangguan yang dialami, memberikan petunjuk teknik-teknik yang harus dilakukan. Selain itu terapis juga berfungsi sebagai model bagi klien, yaitu sosok manusia yang hendak dituju. Di sini figur pribadi dari terapis sangat penting.

Mengingat fungsi dan tugas terapis di atas, maka seorang terapis dalam psikoterapi islam tidak cukup hanya menguasai berbagai teknik konseling dan terapi saja. Lebih daripada itu, terapis dituntut untuk memiliki taraf nafs yang lebih tinggi daripada kliennya. Hanya orang yang sudah mencapai derajat yang lebih tinggi sajalah yang dapat membantu orang yang berada di bawahnya. Dengan demikian terapis harus senantiasa meningkatkan diri (tingkat nafs-nya). Bahkan memang perlu bagi terapis untuk mendapatkan pengalaman sebagai seorang *client*. Jadi terapis sendiri perlu memiliki terapis bagi dirinya sendiri.⁶⁷

Penulis menyimpulkan dari paparan al-Balkhi tentang bagaimana setiap manusia memiliki kecenderungan untuk lebih percaya terhadap apa yang dikatakan orang lain daripada diri sendiri, maka setiap orang atau sebagian kelompok diharapkan mampu menjadi terapis, konselor bagi orang lain. Contoh; seorang ibu menjadi terapis bagi anak-anaknya, seorang guru menjadi konselor terhadap murid-muridnya, dan seorang pemimpin perusahaan mampu menjadi konselor terhadap karyawannya.

⁶⁷ Subandi.2013. *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. h. 131.

Dengan kata lain, setiap lingkaran kehidupan memiliki *support system* yang baik dan saling tolong menolong dalam kebaikan sebagai konsep *ta awwun* dalam Islam, yang tertera dalam al-Qur'an yang berbunyi;

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ ۖ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ
وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya: “*dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. dan bertakwalah kamu kepada Allah, Sesungguhnya Allah Amat berat siksa-Nya.*”⁶⁸

Konsep psikoterapi perspektif al-Balkhi terlihat perkembangan dan perluasannya pada metode *psychotherapy* pada zaman modern. Diantaranya yaitu kognitif terapi dan *behavior therapy*. Gagasan al-Balkhi dapat menambah aktualisasi konsep Psikologi Islam sebagai cabang keilmuan yang dapat dikatakan baru. Walaupun sebenarnya sudah ada sejak zaman para *anbiya'* dan *salafu a - ali* .

⁶⁸ QS: Al-Maidah : 2