

KONSEP JIWA, KESEHATAN MENTAL DAN PSIKOTERAPI IBN ZAKARIA AL-RAZI

IBN ZAKARIA AL-RAZI'S CONCEPT OF THE SOUL, MENTAL HEALTH AND PSYCHOTHERAPY

Rizkia Amalia Rahmawati¹, Achmad Khudori Soleh²

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Jl. Gajayana No. 50, Dinoyo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur, 65144, Indonesia
e-mail: rizkiaamalia997@gmail.com

ABSTRACT

Ibn Zakaria al-Razi specialized in psychotherapy. His book "Al-Thibb al-Ruhani" serves as a crucial reference for this research. The main objective of this research is to comprehend al-Razi's perspective on the concepts of the soul, mental well-being, and psychotherapy. The research methodology utilized is qualitative, employing a literature review approach. The findings indicate that, according to al-Razi, the human soul comprises three dimensions: the divine soul (al-Nafs an-Nathiqah al-Ilahiyah), the animalistic soul (al-Nafs al-Ghadabiyah), and the vegetative soul (al-Nafs al-Nabatiyah). The divine soul is seen as eternal, akin to God. Al-Razi emphasizes that mental health significantly affects an individual's physical well-being. Moreover, psychological stability is influenced by the surrounding environment. Thus, the healing process for the soul involves both physical and psychological therapy. These therapies are founded on two fundamental principles: (1) the control of intellect over desires (darurah tahakkum al-aql fi al-hawa) and (2) the restraint of desires and passions (qam'u al-hawa wa al-syahwat). Additionally, al-Razi implements two counseling techniques: accepting reality and returning to Allah Swt.

Keywords: Al-Razi, The Concept Of The Soul, Mental Health, Mental Disorders, Psychotherapy

ABSTRAK

Ibn Zakaria Al-Razi merupakan seorang dokter spesialis psikoterapi. Karyanya "*al-Thibb al-Ruhani*" menjadi referensi utama dalam penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah memahami perspektif al-Razi mengenai konsep jiwa, kesehatan mental, dan psikoterapi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa al-Razi mengidentifikasi tiga dimensi jiwa manusia: jiwa ketuhanan (*al-Nafs an-Nathiqah al-Ilahiyah*), jiwa binatang (*al-Nafs al-Ghadabiyah*), dan jiwa tumbuhan (*al-Nafs al-Nabatiyah*). Jiwa ketuhanan dianggap abadi seperti Tuhan. Al-Razi menegaskan bahwa kesehatan mental memiliki dampak besar pada kesehatan fisik individu. Namun stabilitas psikologis juga dipengaruhi oleh lingkungan. Oleh karena itu, proses penyembuhan jiwa harus melibatkan terapi fisik dan psikis. Terapi tersebut berdasarkan pada dua prinsip utama: (1) mengontrol akal terhadap hawa nafsu (*darurah tahakkum al-aql fi al-hawa*) dan (2) pencegahan nafsu dan syahwat (*qam'u al-hawa wa al-syahwat*). Al-Razi juga menerapkan dua metode teknik konseling, yaitu penerimaan realitas dan pengembalian diri kepada Allah Swt.

Kata Kunci: Al-Razi, Konsep Jiwa, Kesehatan Mental, Gangguan Jiwa, Psikoterapi

FIRST RECEIVED: 07 September 2023	REVISED: 15 May 2024	ACCEPTED: 18 May 2024	PUBLISHED: 20 May 2024
---	--------------------------------	---------------------------------	----------------------------------

PENDAHULUAN

Hingga saat ini, mayoritas negara berkembang belum memandang kesehatan mental sebagai perkara primer. Faktanya, kesehatan mental semestinya diperhitungkan urgensinya sebagaimana kesehatan fisik. Seseorang yang memiliki kesehatan mental

biasanya lebih piawai mengenali potensi atau kelebihanannya, siap mengatasi berbagai tekanan, berproduktifitas dengan efisiensi, dan berdedikasi pada lingkungan sekitarnya (Ayuningtyas et al., 2018). Demikianlah alasan pentingnya fokus spesifik perawatan psikoterapi dalam meneguhkan urgensi

kesehatan mental. Kehadiran ahli psikiatri yang luar biasa dalam peradaban Islam, seperti Ibn Zakaria Al-Razi, merupakan figur yang brilian pada abad pertengahan (Mattila, 2017). Al-Razi adalah figur pionir dalam riset disiplin kesehatan mental dengan mengaggas integrasi penilaian keseimbangan aspek fisiologis dan psikologis dalam praktik medisnya (Istianah, 2020). Al-Razi mengemukakan bahwa kondisi kesehatan fisik seseorang dipengaruhi secara substansial oleh stabilitas mental mereka. Poin kritis dalam argumennya adalah bahwa selektivitas terhadap lingkungan merupakan faktor utama yang sangat penting dalam mendukung proses pemulihan pasien karena berpengaruh besar terhadap stabilitas mental. Oleh karena itu, dalam upaya penyembuhan seorang pasien, selain mempertimbangkan berbagai jenis terapi fisik dan non-fisik, perlu juga memperhatikan situasi lingkungan pasien (Aditiyawarman, 2013). Hingga saat ini, praktik perawatan kesehatan mental di seluruh dunia telah mengintegrasikan sebagian konsep dan hasil penelitian dalam pengembangan ilmu psikoterapi yang dicetuskan oleh al-Razi. Bagaimanapun, dedikasi dan upaya keras al-Razi dalam memajukan gagasan ilmu psikoterapi memberikan dampak besar dan memainkan peran signifikan dalam perkembangan paradigma manusia. Oleh karena itu, kontribusinya sangat patut dihargai dan diakui. Abdurrahman Badawi meyakini bahwa al-Razi patut dihargai sebagai salah satu filsuf dan teoritikus liberalisme Islam yang sangat berpengaruh dalam evolusi pemikiran manusia, meskipun pemikiran al-Razi mungkin tidak terstruktur dengan sempurna (Güngör, 2023).

Berlandaskan riset-riset terdahulu terkait Ibn Zakaria al-Razi, pembahasannya akan dibagi ke dalam beberapa sub-bab,

pertama, kontribusi al-Razi dalam memajukan ilmu kedokteran (Zarrintan et al., 2018;) *Kedua*, pemikiran Al-Razi terkait konsep moralitas yang dipengaruhi oleh tiga aliran pemikiran yang berbeda, seperti *epicuriarisme* yang menekankan aspek psikologis (Hamdani, 2020). *Ketiga*, moral dan etika dalam praktik kedokteran (Istianah, 2020). *Keempat*, gagasan ibn Zakaria al-Razi terkait konsep akhirat (Wazir et al., 2019). *Kelima*, pemikiran al-Razi tentang konsep jiwa yang terdiri dari tiga bagian yaitu jiwa rasional, jiwa vegetatif dan jiwa emosional (Middle & Monographs, 1996). Tujuan dari studi ini adalah untuk menyelidiki kesehatan mental dan psikoterapi dengan menggunakan perspektif al-Razi.

Al-Razi meyakini bahwa gangguan mental memiliki dampak pada kesehatan fisik seseorang. Untuk itu diperlukan strategi untuk meningkatkan presentase kesembuhan pasien. Penting untuk mempertimbangkan dengan selektif lingkungan agar proses penyembuhan pasien menjadi efektif, selain menyediakan perawatan terapi fisik dan non-fisik dalam pendekatan penanganan kesehatan mental (Aditiyawarman, 2013). Dokter bisa menggunakan teknik relaksasi dalam terapi fisik, sementara terapi non-fisik bisa terhubung dengan aspek keagamaan, seperti praktik gaya hidup sufistik. Pendekatan ini mendorong masyarakat untuk mengendalikan diri, menjalani kehidupan yang sederhana, menjauhi perilaku negatif, dan menempatkan akal sehat di atas hawa nafsu demi mencapai kebahagiaan (Rofiq, 2016). Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih mendalam tentang konsep jiwa, kesehatan mental, dan psikoterapi dari perspektif al-Razi. Dimana al-Razi adalah dokter pertama yang memperkenalkan psikoterapi Islam yang lebih menekankan pada keseimbangan individu yang didasari oleh keseimbangan ruhaninya.

keberadaan ruhani adalah keberadaan yang yang umum dalam jasad manusia namun sangat tampak pada refleksi kepribadian manusia. Ruhani menjadi suatu unsur jiwa yang akan merefleksikan fitrahnya dalam merespon fenomena-fenomena yang terjadi di lingkungan (Ubaidillah, 2014). Hal ini tentu berbeda dengan pandangan psikoterapi Barat yang dipergunakan saat ini. Maka dari itu pandangan al-Razi terkait kesehatan mental dan psikoterapi merupakan pandangan murni dalam pengembangan psikoterapi Islam.

Berdasarkan konteks yang disampaikan, tujuan penulisan artikel ini adalah untuk menyelami pandangan al-Razi mengenai kesehatan mental dan psikoterapi. Peneliti percaya bahwa pandangan al-Razi mengenai kesehatan mental dan psikoterapi dapat menjadi acuan untuk mengembangkan metode pengobatan gangguan mental yang umum terjadi. Untuk itu perlu dilakukan penelitian untuk memahami dengan lebih baik konsep jiwa dan metode terapi khas al-Razi. Maka dari itu, perlu diakui bahwa psikoterapi saat ini tidak hanya mengambil konsep dari budaya Barat, tetapi juga mempertimbangkan konsep Timur, mengingat al-Razi adalah dokter terkemuka pertama di dunia yang membuka jalan bagi ilmu psikoterapi.

METODE PENELITIAN

Objek penelitian ini difokuskan pada pemikiran Ibn Zakaria Al-Razi tentang konsep jiwa dan kesehatan mental. Selain mengeksplorasi konsep tersebut, penelitian ini juga akan menguraikan beragam teknik dan metode psikoterapi yang dipraktikkan al-Razi dalam praktik medisnya. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan kepustakaan atau *library research* (Fatha Pringgar & Sujatmiko, 2020). Dalam proses menghimpun informasi, peneliti melakukan penjelajahan terhadap sumber

primer dan sekunder. Untuk sumber primer mencakup penelitian al-Razi tentang kesehatan mental dan metode pengobatannya. Adapun sumber sekunder meliputi buku, majalah, surat kabar, memo dan variasi jenis laporan terkait topik yang disajikan. Pendekatan penelitian dilakukan dengan mengumpulkan, membaca dan mencatat informasi krusial terkait topik penelitian kepustakaan, seperti buku, jurnal penelitian, arsip perpustakaan dan data internet (Sari, 2020).

Analisis terhadap data penelitian yang terhimpun dilakukan dengan memadankan dan mengimplikasikan berbagai literatur yang telah dimobilisasi. Proses analisis melibatkan evaluasi terhadap keunggulan, kelemahan dan keterkaitan masing-masing aspek sejarah yang dibahas (Sari, 2020). Harmoni ini menunjukkan sinkronisme antara narasi sejarah dan realitas masa lampau. Lebih lanjut, perjalanan perkembangan filsafat Islam di Jazirah Arab merupakan sejarah yang dibahas di masa lalu dan tidak termasuk dalam lingkup penelitian ini. Karena itu, peneliti harus mempertimbangan dengan menganalisis data yang diambil dari berbagai literatur. Penyaringan data dilakukan melalui komparatif literatur sejarah satu dengan lainnya dan menarik paralel tema serta kesimpulan yang terkait dengan topik tersebut (Sukmana, 2021). Untuk memastikan keakuratan mekanisme analisis dan menghindari kesalahan informasi, penulis meninjau literatur dan mencatat komentar dari partisipan yang terlibat dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

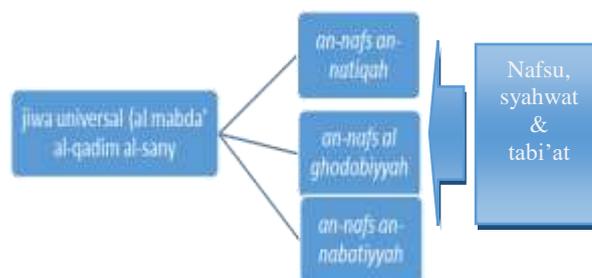
Setelah melakukan penyaringan dengan cermat berdasarkan sejumlah referensi sesuai tema yang dikaji, maka peneliti mengklasifikasikan hasilnya menjadi beberapa sub-bab berikut.

Struktur Jiwa Ibn Zakaria al-Razi

Al-Razi memaparkan bahwa sebenarnya terdapat tiga jiwa yang bersemayam di dalam jasad manusia, yaitu: *An-Nafs An-Nathiqah Al-Ilahiyah* (Jiwa bersifat rasional dan ilahi), *An-Nafs Al-Ghodobiyah Wa Al-Hayawaniyah Wa An-Namiyah Wa Asy-Sahwaniyah* (Jiwa bersifat emosional dan hewani), dan *An-Nafs An-Nabatiyah Wa An-Namiyah Wa Asy-Sahwaniyah* (Jiwa bersifat vegetative menyerupai tanaman dan terdapat dorongan syahwat). Jiwa binatang dan *vegetative* adalah komponen dari jiwa rasional. Jiwa vegetative (*An-Nafs an-Nabatiyah*) memiliki peran dalam memberikan nutrisi kepada tubuh yang merupakan alat dan penunjang bagi jiwa rasional. Realitasnya, jasad sangat mungkin mengalami kerusakan dan perlu mengonsumsi makanan untuk memperbaiki sel-sel yang rusak. Peran jiwa emosional (*An-Nafs al-Ghodabiyah*) adalah membantu jiwa irasional menahan syahwati dan mencegah jiwa rasional menuruti syahwat di luar fungsi dasarnya (Firmansyah, 2017).

An-Nafs al-Ghadabiyah akan memberikan banyak manfaat seperti meningkatkan keberanian dan kepercayaan diri saat jiwa tersebut berada dalam keadaan seimbang. Sebaliknya, jiwa ini dapat menimbulkan efek negatif seperti tindakan impulsif ketika dalam keadaan tidak normal. Adapun *An-Nafs an-Nabatiyah* berkedudukan sebagai wadah berpikir manusia. Tuhan juga menciptakan nafsu, syahwat, dan tabiat pada setiap individu. Inilah tiga faktor yang mendorong manusia untuk mengejar kesenangan duniawi, sehingga berujung pada pemanjaan diri yang merugikan jiwa *An-Nafs an-Nathiqah*. Oleh karena itu, dalam konteks ini, peran *An-Nafs al-Ghadabiyah* adalah untuk mengontrol hasrat (syahwat), keinginan (hawa nafsu), dan kebiasaan agar tidak tergoda dan terperangkap dalam kenikmatan

fisik yang bisa merusak keseluruhan jiwa *An-Nafs an-Nathiqah* (Abu Bakar Muhammad ibn Zakaria ar-Razi, 1978). Di sisi lain, dua aspek jiwa yang memberi dukungan pada *An-Nafs an-Nathiqah* akan mengalami kerusakan seiring dengan kerusakan tubuh, namun *An-Nafs an-Nathiqah* itu sendiri yang akan tetap abadi meskipun tubuhnya mengalami hancur (Faramarz et al., 2019).



Gambar 1. Skema Pembagian Jiwa

Secara parsial kehidupan manusia antara lain dipengaruhi oleh keseimbangan keadaan jiwa yang disebut oleh al-Razi dengan *ta'dil af'al nufus*. Istilah *ta'dil af'al nufus* yaitu *An-Nafs An-Nathiqah*, *An-Nafs Al-Ghodobiyyah* dan *An-Nafs An-Nabatiyyah* dalam kehidupan manusia bersumber dari asam garam kehidupan, pemikiran, pembelajaran dan pengendalian hasrat duniawi (*at-tiba'*) sehingga tercipta kearifan dan kesejahteraan hidup (Middle & Monographs, 1996). Secara naluriah, manusia menjalani kehidupan di dunia dengan tekad untuk meraih kebahagiaan *An-Nafs An-Nathiqah*, baik dalam hal materi di dunia maupun kehidupan akhirat, sebagai akibat dari kekalnya *An-Nafs An-Nathiqah Al-Ilahiyyah* selama penciptaan oleh Tuhan (Wazir et al., 2019). Jiwa manusia akan menderita secara patologis apabila tidak berperan secara wajar atau abnormal. Termasuk jika salah satu fungsinya terdistorsi oleh nafsu, syahwat, dan tabiat. Kondisi inilah yang menghancurkan kebahagiaan dalam hidup secara impulsif (Abu Bakar Muhammad ibn Zakaria ar-Razi, 1978).

Contohnya jika jiwa seseorang dikuasai oleh *An-Nafs Ghodobiyyah*, maka ia tidak akan mampu berpikir logis dan cenderung temperamental. Hal ini dikarenakan *An-Nafs An-Natiqoh* tidak berfungsi sebagaimana mestinya. Ketika jiwa didominasi oleh syahwati makai *Asy-Syirh Wa An-Nahm* (keserakahan & ketamakan) akan lahir (Rahmatullah, 2021).

Konsep Jiwa Berdasarkan Perspektif Ibn Zakaria al-Razi

Menurut Al-Razi, jiwa adalah manifestasi dari bentuk dan materi dalam tubuh. Al-Razi berpendapat bahwa jiwa itu abadi, mirip dengan keabadian Tuhan yang tidak akan mengalami kematian, yang sangat berbeda dengan tubuh fisik. Lebih tepatnya, jiwa kembali dari jasad menuju ke kebenaran sejati dan kasih sayang Allah Swt. (Hamdani, 2020). Jiwa abadi ini dapat disebut sebagai jiwa universal yang merupakan sumber kedua yang kekal setelah Tuhan (*al-mabda' al-qadim al-sany*). Benda-benda alam mengandung energi kehidupan kinetik, namun sulit diidentifikasi karena tidak berwujud dan berasal dari jiwa universal yang abadi. Tuhan juga menciptakan akal sebagai anugerah untuk manusia. Tujuan diciptakannya akal adalah untuk membangunkan jiwa yang tertidur dalam tubuh manusia dan menyadarkan manusia bahwa jasad bukanlah tempat bersemayamnya kebenaran, kebahagiaan atau keabadian. Kegembiraan dan kebahagiaan sejati datang dari mengikuti jalan filsafat dan pembebasan diri dari keterbatasan materi (Fathoni, 2011).

Al-Razi meyakini bahwa jiwa pada awalnya hidup, tetapi berada dalam keadaan tidak memiliki pengetahuan. Sehingga jiwa mudah tertarik dengan keberadaan material duniawi, mencoba menyatu dengannya dan memberikannya suatu bentuk di mana ia dapat menikmati kesenangan fisik. Berkat

kekokohan materi dalam proses pembentukan jiwa dan atas kemurahan-Nya, Tuhan membimbing dan mengkreasikan dunia dalam wujud fisik. Ini memungkinkan jiwa mengekspresikan keinginannya untuk menikmati kesenangan materi untuk sementara waktu (Uluslararas & Cilt, 2015). Singkatnya, ketika jiwa universal menciptakan makhluk material untuk kepuasan materialnya sendiri, ia memanifestasikan dirinya dengan menggunakan alam material (Abu Bakar Muhammad ibn Zakaria ar-Razi, 1978).

Al-Razi menyimpulkan konsep jiwa universal terdiri dari tiga dimensi: *An-Nafs an-Nathiqoh* (jiwa rasional), *An-Nafs al-Ghodabiyah*, *An-Nafs an-Nabatiyah*. Jiwa rasional (*An-Natiqah*) dianggap sebagai satu-satunya jiwa yang akan tetap abadi setelah kematian, sementara dua bagian jiwa lainnya akan lenyap seiring dengan kehancuran jasad. Menurut al-Razi jiwa rasional berdiam di dalam otak, memiliki eksistensi sendiri, dan mengalami serangkaian transmigrasi jiwa sebelum menjangkau kebebasan penuh dari alam semesta. Segala aktivitas dan pengalaman yang melibatkan kesadaran termasuk bagian dari domain jiwa rasional. Awalnya, jiwa terikat secara emosional pada materi, namun dengan belas kasihan Tuhan jiwa diselamatkan melalui kebijaksanaan akal. Al-Razi meyakini bahwa jiwa rasional akan sepenuhnya menggunakan rasionalitasnya secara utuh, lalu akan membebaskan diri dari perangkap tubuh duniawi, (Iraj et al., 2018).

Penggunaan “rasional” disini mencakup seluruh tindakan sadar termasuk pergerakan sukarela yang umum terjadi pada hewan dan manusia. Jiwa rasional memiliki kemampuan untuk berinteraksi dengan hewan, dan merasakan penderitaan makhluk fisik lainnya. Terdapat korelasi yang berkelanjutan antara hewan dan manusia karena setidaknya

menurut pemahaman umum, hewan memiliki tingkat rasionalitas standar. Perspektif ini membuka kemungkinan transmigrasi karena bahkan jiwa hewan pun tetap ada setelah kematian (Soraya & Abbas, 2019). Berdasarkan interpretasi al-Razi, jiwa hewan berkarakteristik bengis, kejam, dan murah hati. Fungsi utama otak adalah menjadi sumber saraf, sensasi, gerak, dan penalaran perilaku psikis yang disebut pemimpin. Kemampuan ini terpisah menjadi tiga komponen: (1) imajinasi (*al-wahm*), yaitu memungkinkan individu untuk berfantasi, terletak di bagian depan otak dan berperan dalam menerima informasi dari panca indera; (2) kekuatan kognitif (*al-fikhya*), berada di tengah otak, fungsinya memungkinkan otak dalam memahami kebenaran tentang sesuatu; dan (3) kekuatan ingatan (*al-gif*), yang berada di bagian belakang otak, berfungsi untuk menyimpan dan mengingat informasi (Iraj et al., 2018).

Kesehatan Mental dan Psikoterapi Perspektif Ibn Zakaria al-Razi

Era al-Razi ialah periode di mana klasifikasi medis berdasarkan pengetahuan Timur dan Barat seperti Al-Quran, Hadis, dan sumber-sumber India, Persia, dan Yunani diperkenalkan dan dikembangkan di berbagai kota besar Islam. Al-Razi berpendapat bahwa kesehatan mental seseorang juga mencakup kondisi fisiknya, yang sangat dipengaruhi oleh kestabilan jiwa orang tersebut. Kestabilan jiwa seseorang ditetapkan oleh variabel ekologi. Oleh sebab itu, untuk memfasilitasi proses penyembuhan pasien, disarankan untuk memberikan perawatan yang meliputi terapi fisik (seperti penggunaan aroma terapi dan teknik relaksasi), terapi non fisik (terapi berbasis aspek keagamaan), dan juga menciptakan lingkungan yang mendukung untuk memaksimalkan efektivitas proses penyembuhan (Aditiyawarman, 2013).

Al-Razi menekankan dua prinsip kunci yang sangat relevan dalam memperbaiki keadaan jiwa manusia. Prinsip *Pertama* yakni *darurah tahakkum al-aql fi al-hawa*, yang menekankan pentingnya pengendalian akal terhadap hawa nafsu). Prinsip kedua adalah *gam'u al hawa wa asy-syahwat* yang merujuk pada penangkalan hawa nafsu dan syahwat duniawi (Sudan, 2017)

Al-Razi mengidentifikasi beberapa gangguan jiwa yang negatif dan metode terapinya (Firmansyah, 2017). *Pertama*, al-Razi mengaitkan kenikmatan dan penderitaan dengan cinta dan asmara ketika membicarakan topik ini. Baginya, orang yang sedang tergila-gila hanya membayangkan kesenangan yang akan mereka dapatkan tanpa memikirkan konsekuensi buruk yang mungkin terjadi di masa depan. Al-Razi dengan tegas mengkritik cinta yang berlebihan, menganggapnya sebagai bentuk penurunan kepada hawa nafsu. Selain itu, dia juga mengingatkan tentang bahaya kesombongan dan kelalaian, karena hal-hal tersebut menghambat proses belajar dan kemajuan. Al-Razi percaya bahwa jika seseorang yang sedang jatuh cinta mempertimbangkan penderitaan dalam asmara, mereka tidak akan memandangnya sebagai hal yang berharga, dan perhatian mereka terhadap asmara akan menurun. *Kedua*, *ujub* (berbangga diri) timbul saat seseorang terlalu menghargai kelebihan-kelebihan dirinya, menginginkan pujian lebih dari yang seharusnya. Sikap seperti ini membuat orang melihat rendah orang lain. Ujub dapat diatasi dengan mengenali kekurangan melalui sudut pandang orang lain yang sepadan. Jika perlu, individu perlu meminta bantuan kepada lawan atau musuhnya, yang dalam teori dapat mengetahui kelemahan, kesalahan, dan kekurangannya. *Ketiga* iri hati, sifat ini

merupakan gabungan antara sifat pelit dan rakus. Seseorang yang merasa iri hati adalah individu yang merasa sedih ketika melihat orang lain mendapat kebaikan, meskipun tidak ada hal buruk yang menyimpannya sendiri. Bahkan jika ada sesuatu yang buruk menyimpannya, bukan hanya iri hati yang muncul, tetapi juga perasaan benci dan permusuhan. Namun, ketika seseorang memperlakukan dirinya dengan memberikan apa yang dibutuhkan, tidak ada ruang dalam hatinya untuk iri hati.

Kemudian, ada kemarahan dan kebohongan. Kemarahan timbul pada hewan sebagai mekanisme pertahanan untuk melindungi diri dari bahaya yang dapat membahayakan hidup. Namun, jika terlalu berlebihan, hal ini dapat berisiko bagi mereka. Kebohongan merupakan perilaku yang sangat tidak baik. Kebohongan dapat dibagi menjadi dua: kebohongan untuk tujuan kebaikan dan kebohongan untuk tujuan buruk. Jika kebohongan dilakukan untuk kebaikan, itu bisa dianggap baik, tetapi sebaliknya, jika kebohongan dilakukan untuk tujuan buruk, maka itu dianggap sebagai perilaku tercela.

Maka dari itu, penilaian terhadap kebohongan bergantung pada niatnya. Selanjutnya, mengenai sifat pelit dan rakus, sifat pelit tidak dapat secara keseluruhan dihindari. Nilai dari sikap pelit terletak pada alasan di balik tindakan tersebut. Jika sifat pelit dipengaruhi oleh kekhawatiran akan kemiskinan dan kecemasan terhadap masa depan, maka itu tidak dianggap buruk. Namun, jika sikap ini hanya muncul karena ingin mencari kesenangan semata, maka hal tersebut dianggap negatif. Maka dari itu, ada kebutuhan untuk memiliki alasan jika seseorang menjadi pelit. Jika tindakan tersebut dapat dijustifikasi dengan alasan yang dapat dimengerti, maka itu tidak akan dianggap sebagai ketidakadilan. Sebaliknya,

jika tidak sikap tersebut patut untuk dihindari. Kerakusan mampu memicu perasaan sakit dan kebencian dan merupakan sifat yang sangat negative. (Hamdani, 2020). Keterkaitan ini sejalan dengan konsep bahwa menjadi dermawan adalah tindakan baik, tetapi jika berlebihan hingga menghabiskan seluruh sumber daya dan tidak menyisakan untuk diri sendiri dan keluarga, hal tersebut dapat berdampak negatif. Al-Razi mendeskripsikan situasi seimbang ini sebagai upaya untuk mengatur keseimbangan perilaku jiwa (Hamdani, 2020).



Gambar 2. Kesehatan mental dan patologi

Sepanjang masa praktik perawatan kesehatan mental, Al-Razi menerapkan teknik konseling & psikoterapi yang mencakup pengungkapan dilema melalui refleksi diri (*ta'riful rajuli 'uyuba nafsih*), pemberian nasihat umum serta klarifikasi kebutuhan dan bukti (*iqna' bi al-hajaj wa al-barihin*), Setelah itu, melangkah ke tahap penerimaan terhadap realitas (*qom'il hawa' wa mukhalafah ath-thiba'*), dan puncaknya adalah mengalihkan perhatian diri kepada Allah untuk memahami diri sendiri (*ta'zim al-aql li ma'rifat*). Dalam pelaksanaannya, al-Razi menetapkan norma etika profesional bagi dokter dengan tujuan utama memelihara rasa hormat dan kepercayaan diri pasien. Bahkan, al-Razi mendorong pasien untuk mengevaluasi kinerja dokter dan menekankan pentingnya integritas tinggi dari pihak medis (Istianah, 2020).



Gambar 3. Psikoterapi al-Razi

Paradigma Kesehatan Mental dan Kebahagiaan Para Filsuf Islam

Al-Razi terkenal tidak hanya sebagai seorang filsuf, melainkan lebih terkenal sebagai seorang dokter istimewa pada zamannya. Dapat dipastikan, orisinalitas pemikiran al-Razi tercermin dalam caranya mempertahankan spekulasi filosofisnya dengan argumen yang relevan dan dapat dijustifikasi sesuai dengan pemahaman yang divalidkan. Pemikiran al-Razi mengenai jiwa memiliki dampak besar pada pendekatan praktik medisnya, bukan hanya dari segi kepentingan tetapi juga dalam hal metode penyembuhannya. Terapi jiwa yang diimplementasikan al-Razi memiliki tingkat kepentingan yang setara dengan pengobatan jasmani (Hamdani, 2020). Al-Razi menyatakan bahwa jika seseorang ingin menghindari gangguan jiwa atau patologi jiwa maka ia harus memakai akal yang logis dan rasional, al-Razi juga menekankan bahwa orang yang sering memakai hasratnya/nafsu daripada akal bisa terkena penyakit jiwa (Firmansyah, 2013).

Seseorang yang bahagia atau memiliki kesehatan mental yang baik adalah orang yang mampu mengendalikan hawa nafsunya dengan baik. Kebahagiaan dapat diartikan sebagai pemulihan dari kekosongan yang dirasakan, karena kepuasan yang diperoleh. Hal ini terjadi ketika akal mampu mengatur berbagai kecenderungan jiwa dengan

proporsional. Keseimbangan ini tercermin melalui gaya hidup individu dalam masyarakat, di mana individu tidak hanya mengejar kenikmatan materi semata atau hanya fokus pada pencarian kepuasan spiritual (Fathoni, 2011). Dalam bukunya yang berjudul “*At-Thib al-Ruhany*”, al-Razi menguraikan metode penyembuhan dan perawatan gangguan kejiwaan melalui penerapan pola hidup sufistik dalam keseharian mereka. Melalui konsep zuhud, al-Razi secara teoritis dan praktis menjelaskan metode pengobatan dan perawatan penyakit jiwa, termasuk (1) mengendalikan diri, (2) menjalani hidup dengan sederhana, (3) menjauhi perilaku yang negatif, dan (4) memprioritaskan akal sebagai inti dari kebahagiaan hidup (Soraya & Abbas, 2019).

Perihal tersebut sejalan dengan perspektif Al-Ghazali yang menyatakan bahwa kebahagiaan manusia sangat ditentukan oleh keadaan psikisnya sendiri. Sebaliknya, kegagalan manusia dalam memahami dirinya dapat mengakibatkan ketidakmampuannya untuk mencapai kebahagiaan dalam hidup (Rofiq, 2016). Lebih lanjut, Al-Ghazali mengungkapkan bahwa kebahagiaan adalah cerminan dari kesehatan mental yang dibalut dengan akhlaq sufistik. Penjelasan akhlak sufistik perspektif Al-Ghazali dapat dijadikan dasar-dasar penting dalam mengkaji dan mengembangkan ilmu kesehatan mental. Dalam prakteknya untuk kesehatan mental al-Razi juga menggunakan teknik konseling & psikoterapi seperti refleksi diri (*ta'riful rajuli 'uyuba nafsihi*) atau mengidentifikasi masalah; memberikan saran umum dan klarifikasi kebutuhan (*iqna' bi al-hajaj wa al-barihin*); menerima kenyataan (*qom'il hawa' wa mukhalafah ath-thiba'*); dan mengarahkan diri kepada Allah untuk pemahaman diri (*ta'zim al-aql li ma'rifah*) (Abu Bakar Muhammad ibn Zakaria ar-Razi, 1978).

Al-Ghazali juga menguraikan bahwa kesehatan mental bukan semata-mata tentang tidak mengalami penyakit mental. Seseorang dianggap memiliki jiwa yang sehat ketika memiliki karakter yang kuat, perkembangan fisik dan psikologis yang optimal, keyakinan diri terhadap keseimbangan mental dan pandangan hidup yang konsisten, mampu mengatasi tekanan eksternal, memiliki kemandirian, memandang fakta secara obyektif, memiliki empati dan kepekaan sosial, serta mampu beradaptasi dan berintegrasi dengan lingkungan sekitar. Pandangan Al-Ghazali mengenai kesehatan mental dapat diklasifikasikan ke dalam model keteguhan keyakinan (*aqidah*) dengan tujuan untuk mengatasi penderitaan emosional, mengembangkan moralitas yang mulia, membentuk integritas personal dalam interaksi sosial, dan mencapai kebahagiaan baik di dunia maupun akhirat (Hasan, 2017).

Ibnu Sina berpendapat bahwa kesehatan mental dan kebahagiaan hanya dapat dicapai melalui akhlak yang baik. Konsep ini mungkin tidak sepenuhnya dipahami oleh semua orang. Kesejahteraan dan kebahagiaan bisa diraih dengan memilih tindakan baik dan menghindari perilaku yang tidak baik. Kejernihan dan kemurnian jiwa dianggap sebagai sumber utama kebahagiaan. Jiwa yang suci, dimulai dari kebersihan fisik, yakni suci dari hadas dan najis. Dengan begitu akan membentuk jiwa yang bersih dan mencegah gangguan serta penyakit mental. Secara ringkas, memiliki akhlak yang baik dapat membimbing seseorang menuju kebahagiaan, kedamaian, kemenangan, dan kesejahteraan dalam hidup (Rofiq, 2016).

Dari penjelasan sebelumnya, terlihat bahwa kesehatan mental seseorang dapat mempengaruhi kondisi fisiknya. Selain itu, gangguan mental dapat diatasi dan diobati melalui berbagai metode. Al-Razi

memberikan kontribusi dalam terapi mental yang berfokus pada interaksi antara terapis dan pasien melalui teknik dan metode seperti introspeksi diri, saling memberikan umpan balik, refleksi diri, penalaran, dan kesadaran diri. Perawatan dan penyembuhan juga melalui prinsip pola hidup sufistik, di mana individu diarahkan untuk mengontrol diri, menjalani hidup dengan sederhana, menghindari perilaku negatif, dan memprioritaskan akal daripada hawa nafsu untuk mencapai kebahagiaan. Al-Razi juga menggaris bawahi signifikansi pembelajaran dari guru dan orang tua dalam membentuk dan mengembangkan kepribadian yang luhur (Farooqi, 2006); Al-Ghazali (Komesaroff & Kerridge, 2018) menyatakan bahwa kebahagiaan jiwa dipengaruhi oleh pemahaman mendalam terhadap diri sendiri. Di sisi lain, Ibn Sina berpendapat bahwa kebahagiaan dapat dicapai dengan menjalani perilaku etika yang baik.

SIMPULAN

Menurut Al-Razi, jiwa adalah entitas yang memiliki bentuk dan hakikat kekal seperti Tuhan. Jiwa memiliki tiga dimensi yaitu *An-Nafs an-Nathiqah al-Ilahiyah*, *An-Nafs al-Ghadabiyah*, dan *An-Nafs an-Nabatiyah*. Kesehatan Jiwa dalam perspektif al-Razi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan fisik seseorang. Stabilitas mental seringkali dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, sehingga penanganan pasien harus mencakup berbagai metode pengobatan, baik yang berbasis fisik maupun non-fisik, sambil mempertimbangkan pilihan lingkungan yang mendukung peningkatan efektivitas proses penyembuhan pasien. Terapi fisik dapat meliputi teknik relaksasi. Terapi non fisik dapat diimplementasikan dengan mengadopsi pola hidup sufistik. Dalam pola ini, manusia selalu diingatkan untuk mengontrol diri, menjalani kehidupan

dengan sederhana, menjauhi perilaku negatif, dan memberikan prioritas pada akal daripada hawa nafsu untuk mencapai kebahagiaan. Selain Al-Razi, Al-Ghazali dan Ibn Sina juga menjelaskan konsep untuk menjaga kesehatan jiwa dengan membentuk kesehatan jiwa melalui etika sufistik, mengingat bahwa kebahagiaan hanya dapat dicapai melalui perilaku etika yang baik.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan oleh peneliti selanjutnya. *Pertama*, perlu mendalami latar belakang perkembangan psikoterapi atau teknik konseling yang diprakarsai oleh Al-Razi. *Kedua*, penting untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi dari psikoterapi yang dikembangkan oleh al-Razi. *Ketiga*, disarankan untuk menelaah dan membandingkan konsep kesehatan mental dari sudut pandang tokoh atau filsuf lain. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam pengembangan kesehatan mental dan psikoterapi yang dipelajari dari perspektif para filsuf Islam, sehingga dapat diaplikasikan pada konteks dan fenomena kesehatan mental saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Bakar Muhammad ibn Zakaria ar-Razi. (1978). *Aṭ-Ṭibbūr Rūh}ānī li Abī Bakr Ar-Rāzī*. Maktabah An-Nahd}oh Al Mis}riyyah.
- Aditiyawarman, I. (2013). Sejarah Perkembangan Gerakan Kesehatan Mental. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 4(1), 91–110. <https://doi.org/10.24090/komunika.v4i1.140>
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Faramarz, A., Mohammadmehdi, Q., & Zeinab, M. (2019). The Dilemma of Reincarnation and its Solution in Al-Razi's theory of Perfection of the Soul. *Journal of Philosophical Theological Research*, 22(2020).
- Farooqi, Y. N. (2006). Understanding Islamic Perspective of Mental Health and Psychotherapy. *Journal of Psychology in Africa*, 16(1), 101–111. <https://doi.org/10.1080/14330237.2006.10820109>
- Fatha Pringgar, R., & Sujatmiko, B. (2020). Penelitian Kepustakaan (Library Research) Modul Pembelajaran Berbasis Augmented Reality pada Pembelajaran Siswa. *Jurnal IT-EDU*, 05(01), 317–329.
- Fathoni, M. (2011). Pemikiran Filsafat Abu Bakar Muhammad Bin Zakaria Al-Razi. *Ponpes Nurul Huda Oku Timur*, 8–9.
- Firmansyah. (2013). *Kesehatan Mental Islami Dalam Pendidikan Islam Menurut Perspektif Pemikiran Hasan Langgulung*. 110–111.
- Firmansyah. (2017). Pemikiran kesehatan mental islami dalam pendidikan islam. *Analytica Islamica*, 6(1), 21–34.
- Ghaffari, F., Naseri, M., Hajati, R. J., & Zargarani, A. (2017). Rhazes, a pioneer in contribution to trials in medical practice. *AMHA - Acta Medico-Historica Adriatica*, 15(2), 261–270. <https://doi.org/10.31952/amha.15.2.4>
- Güngör, H. (2023). Razian prophecy rationalized *. *Brithis Journal for the History Philosophy*, 1–27. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/09608788.2023.2235613>
- Hamdani, A. Y. (2020). Konsep Etika Muhammad Ibn Zakariyya ar-Razi. *Jurnal Filsafat Dan Teologi Islam*, 11(2), 159–177. <http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/aqania/article/view/2738>
- Hasan, A. P. (2017). Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 10–22. <https://doi.org/10.30870/jpbk.v2i1.3016>
- Iraj, N., Rasool, J., & Abdullah, F. (2018).

- Cosmology of Muhammad Ibn Zakaria Al-razi. *History of Philosophy*, 9(1).
- Istianah, I. (2020). Morals of Doctor According to Abū Bakr al-Rāzī's View. *Al-Irsyad: Journal of Islamic and Contemporary Issues*, 5(1), 244–252. <https://doi.org/10.53840/alirsyad.v5i1.53>
- Komesaroff, P. A., & Kerridge, I. (2018). The My Health Record debate: ethical and cultural issues. *Internal Medicine Journal*, 48(11), 1291–1293. <https://doi.org/10.1111/imj.14097>
- Mattila, J. (2017). the Ethical Progression of the Philosopher in Al-Rāzī and Al-Fārābī. *Arabic Sciences and Philosophy*, 27(1), 115–137. <https://doi.org/10.1017/S0957423916000114>
- Middle, H., & Monographs, E. (1996). *Al-Razi 's Conception of the Soul: Psychological Backgroand to his Ethics*. 5, 99–111.
- Rahmatullah, L. (2021). Abu Bakr Al-Razi di Antara Agama dan Sains. *Islamadina: Jurnal Pemikiran Islam*, 22(2), 209–224.
- Rofiq, A. (2016). 99 Tasawuf Dan Kesehatan Dalam Pribadi Manusia. *Jurnal Ummul Qura*, VII(1), 99–116.
- Sari, M. (2020). Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA. *NATURAL SCIENCE: Jurnal Penelitian Bidang IPA Dan Pendidikan IPA*, 6(1), 41–53.
- Soraya, S., & Abbas, A. M. (2019). The Necessity of Teaching Philosophy to Acquire Happiness from the Perspective of Muhammad ibn Zakariya al-Razi. *Philosophy*, 16(2), 43–62. <https://doi.org/10.22059/JOP.2019.71538>
- Sudan, S. A. (2017). *Principles Of Islamic Counselling And Psychotherapy Salmi Ahmad Sudan Faculty of Education, International Islamic University, KL, MALAYSIA*. 6(July), 129–138.
- Sukmana, W. J. (2021). Metode Penelitian Sejarah (Metode Sejarah). *Seri Publikasi Pembelajaran*, 1(2), 1–4.
- Ubaidillah. (2014). Makna Taubat Dalam Proses Perspektif Psikoterapis Melalui Media. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 269–292.
- Uluslararas, A., & Cilt, D. (2015). *The Doctrine of The Know Ability The World in The Philosophi of Medieval Philosopher Zakaria al-Razi*.
- Wazir, M., Wang, L., & Wu, X. (2019). Razi's Concept of an Afterlife. *Open Journal of Social Sciences*, 07(06), 136–141. <https://doi.org/10.4236/jss.2019.76011>
- Zarrintan, S., Shahnaee, A., & Aslanabadi, S. (2018). Rhazes (ad 865–925) and his early contributions to the field of pediatrics. *Child's Nervous System*, 34(8), 1435–1438. <https://doi.org/10.1007/s00381-017-3493-z>