

Jiwa dan Terapi Kognitif Perspektif Abu Zayd al-Balkhi

Erny Fitroh Nabila Muwafiqi¹, M Fakhry Asa Fazary², Achmad Khudori Soleh³

¹ Magister Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

² Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Jember, Indonesia

³ UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

Corresponding Author:

Erny Fitroh Nabila Muwafiqi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

Email: naaaaabiila@gmail.com

Abstract.

Cognitive discusses human development in thinking or the process of cognition or the process of knowing. During his cognitive development, if it is found that the process of managing information is not appropriate, then cognitive therapy begins to play a role. The purpose of this paper is to find out about mental and cognitive therapy from the perspective of Abu Zayd al Balkhi. The research method used is qualitative with literature study techniques by collecting scientifically designed references and references that are in tune with the research objectives. Data analysis used in this research is content analysis. The results of this study are 1) The soul aspect becomes part of the human physical condition which influences each other. Therefore, the quality of the soul depends on the individual in managing it. 2) A body that is healthy or unhealthy (sick) will experience balance and balance in the soul. 3) In carrying out cognitive therapy more emphasis on the quality of the therapeutic relationship as a fundamental thing, such as warmth, appropriate empathy and mutual trust.

Keywords: Psyche, Cognitive Therapy, Abu Zayd al-Balkhi

Abstrak.

Kognitif membahas mengenai perkembangan manusia dalam berfikir atau proses kognisi atau proses mengetahui. Selama perkembangan kognitifnya, apabila didapati proses mengelola informasi yang tidak sesuai, maka terapi kognitif mulai berperan. Tujuan dari tulisan ini adalah untuk mengetahui jiwa dan terapi kognitif perspektif Abu Zayd al Balkhi. Metode penelitian yang digunakan menggunakan kualitatif dengan teknik studi literatur dengan mengumpulkan referensi dan rujukan terancang secara ilmiah yang seirama dengan tujuan penelitian. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan analisis isi (*content analysis*). Hasil penelitian ini adalah 1) Aspek jiwa menjadi bagian dari kondisi fisik manusia yang saling mempengaruhi. Oleh karena itu, kualitas jiwa tergantung individu dalam mengelolahnya. 2) Badan yang sehat atau tidak sehat (sakit) akan mengalami keseimbangan dan ketidakseimbangan dalam jiwa. 3) Dalam melakukan terapi kognitif lebih menekankan kualitas hubungan terapiutik sebagai hal yang mendasar, seperti kehangatan, empati yang tepat dan rasa saling percaya.

Kata kunci: Jiwa, Terapi Kognitif, Abu Zayd al-Balkhi

PENDAHULUAN

Membahas terkait kognitif berarti membahas mengenai perkembangan manusia dalam berfikir atau proses kognisi atau proses mengetahui. Dalam Islam kognitif inilah yang

membedakan manusia dengan hewan, yaitu terletak pada pikiran dan berpikir merupakan suatu bentuk cerminan rasa syukur seorang hamba pada tuhan-Nya. Orang yang tidak menggunakan pikirannya dengan baik dan benar, maka ia telah mengkufuri nikmat Allah (Hirata, n.d.). Dengan begitu, manusia berusaha memahami lingkungannya dengan usaha merespon menggunakan pikiran yang dimiliki. Seirama dengan pandangan psikologi kognitif bahwa manusia adalah layaknya sebuah komputer yang dapat mengakses informasi, mengolah, menyimpan, atau meg-ekspresikan dalam bentuk perilaku (Studi et al., 2020). Selama perkembangan kognitif manusia dalam mengelola informasi yang didapat mengalami ketidaksesuaian, maka terapi kognitif mulai berperan.

Terapi kognitif berusaha bahwa distorsi kognitif yang dimiliki klien dapat membantunya mempelajari berbagai macam cara yang berbeda dan lebih realistik untuk memproses dan menguji realitas informasi. Seorang terapis yang menggunakan pendekatan kognitif mengajarkan klien agar berpikir lebih realistik dan sesuai sehingga akan menghilangkan atau mengurangi gejala penyimpangan yang ada. Sifat dari terapi ini adalah aktif, direktif, terikat waktu dan terstruktur untuk menghadapi berbagai hambatan dalam kepribadian. Klien didampingi dan ditolong untuk mengenali dan membuang kognisi yang menaklukan diri sendiri, dengan sasaran untuk mengubah cara berpikir klien. Terapi ini didasarkan pada keadaan emosi, perasaan, dan tindakan yang sebagian besar ditentukan oleh kondisi perasaan serta reaksinya, sehingga dapat berlangsung dengan baik dan menghasilkan perubahan positif pada klien. Perubahan tersebut meliputi cara berpikir, cara menggunakan potensi nurani, cara beriman, berkeyakinan dan bertingkah laku sesuai dengan al-Qur'an dan al-Hadits (Faisol, 2020). Dalam hal ini, terapi kognitif digunakan untuk mengidentifikasi dan memperbaiki gejala perilaku yang maladaptif atau menyimpang, dengan kata lain terapi kognitif mengajarkan klien agar berpikir lebih realistik dan sesuai fitrah keagamaannya, sehingga akan menghilangkan atau mengurangi gejala yang berlainan atau tingkah laku yang menyimpang (Balkhī et al., 2013). Proses memperbaiki perilaku maladaptif bersangkutan langsung dengan jiwa dan akal. Hal ini sesuai dengan banyak penelitian terkait kesehatan jiwa dan akal perspektif Abu Zayd al-Balkhi.

Dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Frida Tia Rahma bahwa terapi kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif berhasil digunakan pada subjek yang memiliki permasalahan kecemasan saat beradaptasi dengan lingkungan baru, cemas mengutarakan pendapat di dalam forum, dan kesulitan berinteraksi dengan laki-laki. Permasalahan tersebut disebabkan adanya pemikiran overgeneralisasi yang dinilai negatif dengan orang lain (Rahma, 2022). Kadek Sathya, I Ketut, Luh Asli menemukan bahwa terapi kognitif dapat mengubah kecemasan yang disebabkan pemikiran-pemikiran negatif pada wanita yang mengalami premenopouse (Rismawan et al., 2022). Nurul Aliem, Dwi Yuwono, Awalya menunjukkan

bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif digunakan untuk menyelesaikan permasalahan yang berakar pada distorsi kognitif seperti cara berbuat tegas pada dirinya atas kecemasan belajar lanjutan dengan efikasi diri (Aliem et al., 2020). Vetri Nathalia dan Mariza Elvira memaparkan bahwa pelaksanaan terapi kognitif pada lansia yang mengalami depresi dapat mengontrol pikiran negatif yang muncul dan belajar cara memperbaiki pikiran-pikiran negatif yang muncul secara otomatis dan mengganti dengan pikiran positif (Nathalia & Elvira, 2021). Tanty Agustina memaparkan bahwa perilaku *bullying* siswa di sekolah dapat diturunkan dengan menggunakan konseling kognitif behavior berbasis Islam, Teknik yang digunakan adalah restrukturisasi yang dilakukan dengan berkelompok (Selvianti, 2019).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dipaparkan oleh penulis, sangat minim riset yang secara khusus mengkaji terkait terapi kognitif perspektif Abu Zayd al-Balkhi, sebab belum banyak orang yang mengetahui tentangnya sebagaimana orang mengenal al-Gazali, al-Farabi, Ibnu Sina dan lain sebagainya (Azizah & Fauzan, 2021). Adapun tujuan dari tulisan ini adalah untuk mengetahui jiwa dan terapi kognitif perspektif Abu Zayd al Balkhi. Penulis membuat asumsi dari penelitian ini yaitu ingin mengumpulkan jiwa dan terapi kognitif perspektif Abu Zayd al-Balkhi untuk dikaji secara kualitatif.

METODE PENELITIAN

Objek dari penelitian ini adalah jiwa dan terapi kognitif perspektif Abu Zayd al Balkhi. Sumber data dalam artikel ini didapat melalui buku, jurnal, dan riset-riset yang sudah ada yang diakses melalui *google scholer* dan *mendeley*. Dalam penulisan artikel ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik studi literatur menggunakan referensi dan rujukan terancang secara ilmiah yang terdapat beberapa kumpulan bahan referensi yang seirama dengan tujuan penelitian (Idhartono, 2020).

Teknik studi literatur ini tidak mengedepankan penelitian langsung tetapi mengacu pada sumber-sumber yang sudah ada (Mayhandy, 2019). Bahan pustaka yang didapat dari berbagai referensi dianalisis secara kritis dan mendalam agar dapat mendukung proposisi dan gagasan (Humanika et al., n.d.). Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan analisis isi (*content analysis*). Analisis isi berdekatan dengan metode analisis data dan metode tafsir teks. Analisis isi dari segi kualitatif lebih banyak digunakan oleh orang yang anti positivisme (Gate & 2018, n.d.).

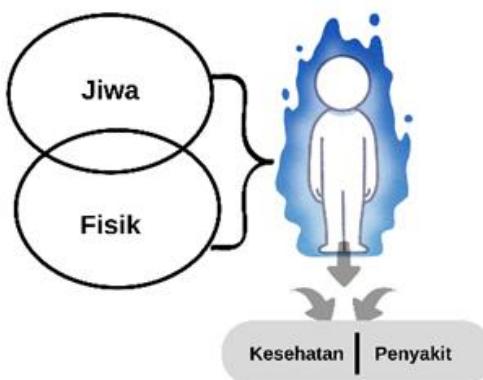
HASIL DAN PEMBAHASAN

Dengan mengkaji ulang pemikiran dari Abu Zayd al-Balkhi, peneliti dapat melihat bagaimana konsep-konsep psikologi yang telah ada sejak berabad-abad dan masih relevan dengan permasalahan psikologis yang dihadapi oleh masyarakat. Berikut paparannya:

Relasi Jiwa dan Fisik Abu Zayd al-Balkhi

Konstruksi manusia terdiri dari jasmani dan rohani, maka keberadaannya terjalin antara jiwa dan fisik. Aspek jiwa menjadi bagian dari kondisi fisik manusia yang saling mempengaruhi. Menurut Al-Balkhi terkait perawatan kondisi fisik dalam prosesnya mengikuti pendekatan yang berlawanan dan timbal balik berkenaan dengan ketidakseimbangannya. Pendekatan ini disebut *reciprocal inhibition (al-ilaj bi al-did)* yang diperkenalkan oleh Joseph Wolpe pada tahun 1969 (Musfihin, 2019).

Dikatakan jiwa dan tubuh yang baik apabila keduanya berfungsi dengan seimbang sesuai dengan proporsinya. Maka, keseimbangan jiwa dan tubuh sangat diperlukan untuk memperoleh kesehatan yang prima, sebaliknya ketimpangan antara keduanya justru akan menimbulkan penyakit (Musfihin, 2019).



Gambar 1. Relasi Jiwa dan Fisik Menurut Abu Zayd al-Balkhi

Jiwa sehat dan sakit menurut Abu Zayd al-Balkhi

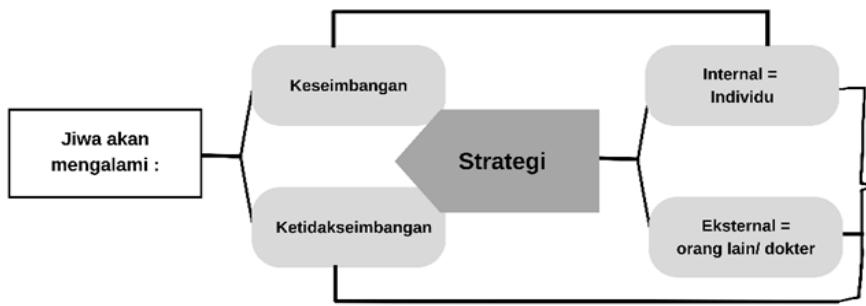
Manusia menurut al-Balkhi diklasifikasikan menjadi dua bagian, yaitu badan dan jiwa., Badan manusia akan mengalami kondisi sehat atau tidak sehat. Kondisi jiwa yang sehat atau tidak, dapat diidentifikasi melalui perasaan tenang yang ada dalam diri manusia tanpa terganggu oleh aspek psikologis seperti marah, panik, takut, ataupun yang lain (Hasmiansyah et al., 2021). Menurut al-Balkhi terkait badan yang sehat atau tidak sehat (sakit) akan mengalami keseimbangan dan ketidakseimbangan dalam jiwa. Mengalami ketidakseimbangan dalam jiwa dapat menyebabkan demam, sakit kepala, dan rasa sakit di badan. Ketidakseimbangan dalam jiwa dapat mengakibatkan kondisi emosi yang tidak seimbang sehingga dapat memicu kemarahan, kegelisahan, kesedihan, dan gejala-gejala lain yang berhubungan dengan kejiwaan (Adnan, 2020).

Abu Zayd al-Balkhi memaparkan terkait jiwa bahwa setiap jiwa dan raga yang sehat dan bisa merasakan sakit sesuai dengan kondisi. Pendapat al-Balkhi, orang yang terpapar penyakit jiwa sama dengan tubuhnya terpapar penyakit. Dipaparkan demikian, karena gejala psikologis lebih melekat pada manusia. Mengantisipasi hal tersebut dengan mewajibkan diri sendiri untuk menjaga kesehatan jiwa dan menjaga diri agar tidak muncul gejolak emosi yang meledak-ledak. Hal tersebut menjadi nyata dikalangan masyarakat karena menjadi obat dan pertolongan pertama yang mujarab (Hanim, n.d.). Dari pemaparan tersebut, membuktikan hubungan timbal balik kesehatan jiwa dan kesehatan tubuh yang satu sama lain memiliki pengaruh.

Ketika manusia tidak dapat menyeimbangkan jiwa sehatnya, maka akan banyak gejala kejiwaan yang mengisi dalam kehidupannya. Al-Balkhi mengklasifikasikan gejala kejiwaan menjadi empat kelompok yaitu; kesedihan dan kecemasan (*al-huzn wal jaz'*), obsesi (*waswas*), rasa marah (*ghadab*), ketakutan dan fobia (*al-khauf wa al-faz*). Oleh karena itu, al-Balkhi menekankan pentingnya dalam mengelola gangguan gejala kejiwaan yang muncul dengan berbagai macam dan upaya. Dengan demikian, manusia dapat merasakan kehidupan yang damai dan bahagia (Azizah & Fauzan, 2021).

Penyebab dari dua kondisi jiwa tersebut berasal dari diri sendiri atau berasal dari lingkungannya, atau disebut dengan faktor internal dan eksternal (Rahmawaty et al., 2022). Hal ini sesuai dengan pendapat al-Balkhi yang dijadikan sebagai tolak ukur kesehatan jiwa seseorang yang diadopsi dari dua strategi. Strategi pertama dari luar diri yang tergantung pada bantuan dokter. Strategi kedua berasal dari dalam jiwa yang tergantung dari sesuatu yang sudah diketahui individu yang kemudian dijaga dan dilindungi oleh individu tersebut (Alviansyah, n.d.).

Menurut al-Balkhi terkait jiwa yang dimiliki seorang muslim tergantung pada keteguhan iman karena menjadi salah satu hal yang mendasar dalam menjaga kesehatan jiwa. Selain keteguhan iman seorang muslim juga bisa mengobati masalah kejiwaan dan bisa membangkitkan semangat hidup yang menggambarkan kebahagiaan dalam hidup. Berikut penjelasan dari Abu Zayd al-Balkhi: 1) Kepercayaan bahwa Allah menurunkan setiap penyakit ada 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*, 4) Memenangkan optimisme dalam diri dibanding dengan rasa pesimisme.



Gambar 2. Skema Jiwa Sehat dan Sakit

Terapi Kognitif Perspektif Abu Zayd al-Balkhi

Gangguan kejiwaan menurut Abu Zayd al-Balkhi tidak dikaitkan dengan mistik, tetapi mencari sumber penyebabnya secara rasional yaitu stimulus dari luar dan persepsi dari dalam. Setiap stimulus akan masuk dan diproses oleh pikiran. Disinilah pendekatan kognitif menurut al-Balkhi menjadi orisinil karena digunakan sebagai perawatan atau psikoterapi. Al-Balkhi melakukan tindakan pengobatan berdasarkan pada perilaku dan manajemen kognitif (*behavior and thought management*), tidak seperti pendahulunya dan orang-orang sezamannya yang menganggap fobia sebagai gejala melankolis dan karenanya harus diobati dengan obat-obatan.

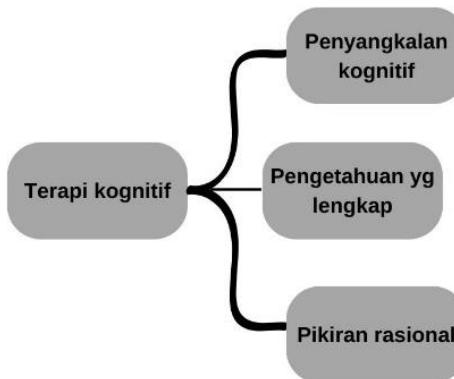
Teknik terapi yang dijelaskan oleh al-Balkhi sangat mirip dengan terapi perilaku kontemporer. Dalam beberapa bagian dari manuskripnya, al-Balkhi mendorong orang yang mengalami fobia untuk secara bertahap melatih dirinya dan “*nafs*” (*psyche*) dengan tambahan paparan objek yang ditakuti. Dia merekomendasikan agar paparan tambahan ini dilakukan dengan secara bertahap melihat atau mendengarkan objek yang ditakuti. Al-Balkhi menyebut pendekatan perawatan ini, “*reyadat al-nafs*” yang berarti pelatihan jiwa (Awaad & Ali, 2016).

Ketika Abu Zayd al-Balkhi melakukan terapi kognitif, beliau menawarkan kepada klien terkait *denial cognitive* (penyangkalan kognitif) agar berusaha memikirkan sesuatu kebalikan dari yang dirasakan. Penyangkalan kognitif dilakukan bertujuan untuk mengembalikan stabilitas mental yang tercemar dari pikiran-pikiran negatif yang sulit untuk dilakukan penyaringan. Hal ini sesuai dengan asumsi teoritis Abu Zayd al-Balkhi yang berbunyi, “*Demikian juga dengan terapi jiwa yang dapat dilakukan dari dalam diri sendiri, yaitu dengan mengelola pikiran yang dapat memengaruhi emosi, sehingga ia dapat menjadikannya positif dan membuang pikiran negatif ...*” (Istikhari, 2021).

Terapi kognitif perspektif Abu Zayd al-Balkhi memfokuskan pada teknik *talking therapy* (terapi percakapan) dengan tujuan mengubah cara pikir individu yang sakit dan kemudian memberikan kesan sikap sesuai dengan keinginan. Selain itu al-Balkhi menganjurkan akan penggunaan *positive self-talk* yang merupakan proses percakapan positif dengan diri sendiri dengan tujuan mengobati rasa takut dan cemas. Dibutuhkan kolaborasi

terapeutik antara terapis dan klien, terapis akan aktif dan berupaya agar klien terlibat aktif juga. Mereka akan melakukan empirisme kolaboratif untuk mengungkap dan meneliti interpretasi yang keliru. Secara aktif terapis mengarahkan klien dalam membuat perencanaan yang realistik, menentukan prioritas, memecah-mecah tugas menjadi unit-unit yang realistik untuk dikerjakan.

Terapi kognitif dapat meyakini pemikiran manusia bahwa prosesnya melalui rangkaian stimulus, kognitif, dan respon yang saling berkaitan sehingga membentuk jaringan otak pada manusia. Dengan demikian, proses kognitif bisa menjadi faktor penentu untuk menjelaskan manusia dalam berpikir yang kemudian ditindak lanjuti (Sugiarti, 2021).



Gambar 3. Skema Terapi Kognitif

Berdasarkan tiga hasil yang didapat, maka dipaparkan temuan bahwa Jiwa manusia merupakan sesuatu yang ghoib. Walaupun ghaib, manusia dapat merasakan keberadaan jiwa dan dapat diketahui melalui petunjuk dari Allah yang bisa dipelajari dari al-Qur'an dan hadist. Apabila tidak memperlajari dari petunjuk Allah, maka itu hanya seperti dugaan yang sifatnya tidak ditemukan benarnya. Jiwa yang ada di dalam tubuh seperti halnya menjadi tujuan dalam hidup. Jiwa bisa diketahui dengan sesuatu yang difikirkan dengan akal dan tidak mungkin badan bisa mengerjakan jiwa tanpa hadirnya jiwa, suroh yang digambarkan oleh akal terhadap jiwa belum bisa dilihat secara langsung, maka tidak akan terjadi apabila zat menerima apa yang diterima tanpa hadirnya tubuh, dan akal juga berperan dalam pembentukan badan.

Menurut Ibn Sina jiwa bersifat kekal, akan tetapi ada setelah tubuh binasa, dan tidak akan mati karena kematian tubuh. Wujud jiwa tetap utuh ketika meninggalkan raga yang telah mati. Meskipun badan dan tubuh sudah mati dan hancur, jiwa tetap ada, jiwa kekal karena kehendak Tuhan yang kuasa. Meskipun jiwa bersifat kekal tapi Tuhan lah yang memiliki sifat baqo, dalam pandangan Ibnu Sina keabadian jiwa sebagai sesuatu yang mempunyai awal tetapi tidak memiliki akhir, ini bermakna jiwa hanya dikekalkan oleh Allah tapi pada akhirnya tidak berujung. Sedangkan menurut Aristoteles sangat berbeda dengan pendapat Ibn Sina. Jiwa menurut Aristoteles menjelaskan pengertian jiwa seperti inti dari tubuh, makhluk hidup tanpa adanya jiwa maka dia tidak akan bisa menjalani kehidupannya secara maksimal. Jika jiwa tidak

menyatu dengan tubuh maka jiwa hanya dilihat dari sisi-sisi yang berbeda tidak menyatu dengan tubuh (Kusuma, 2022).

Salah satu tokoh yang mengembangkan terapi kognitif adalah Aaron T. Beck. Beck membulatkan bahwa teori kognitif dipergunakan untuk gangguan depresi dengan rentang bertahun-tahun dan yang telah dilakukan observasi klinis dan studi empiris terhadap pikiran dan keyakinan para penderita depresi. Selama eksperimen, Beck mengidentifikasi pola berpikir yang ada hubungannya dengan gejala-gejala depresi. Beck juga mencatat bahwa pola pikir orang yang mengalami depresi ditandai dengan cara pandang yang negatif terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungannya. Dia menyatakan bahwa pikiran-pikiran negatif tersebut merupakan hasil dari bertolak belakang dalam pemrosesan informasi sehingga mengakibatkan kesimpulan yang bertolak belakang pula. Kemudian dia menyarankan bahwa pemrosesan informasi yang tidak sesuai tersebut dapat diubah dengan menggunakan teknik yang sistematis untuk membantu klien menguji pikiran mereka menjadi lebih realistik dan akurat. Beck berpendapat bahwa terdapat tiga rangkaian kognitif yang memicu depresi, pertama adalah pandangan negatif terhadap diri sendiri, kecenderungan untuk mengeinterpretasikan pengalaman secara negatif, dan pandangan yang suram akan masa depan.

Terapi kognitif dilaksanakan terstruktur dengan jangka pendek yang menggunakan kerja sama aktif antara individu penderita dan ahli terapi untuk mencapai tujuan terapi yang berorientasi pada masalah yang diarahkan untuk memperbaiki masalah-masalah yang bersifat psikologis serta situasional yang mungkin ikut menambah penderitaan individu (Andini et al., 2021). Dasar awal kognitif meliputi penginderaan, persepsi, dan belajar. Penginderaan adalah proses deteksi dari stimulasi sensorik. Persepsi merupakan interpretasi dari sesuatu yang diterima alat indra yang didapat melalui proses belajar. Teori kognitif lebih menekankan proses atau upaya untuk mengoptimalkan kemampuan aspek rasional yang dimiliki oleh orang lain. Oleh sebab itu kognitif berbeda dengan teori behavioristik, yang lebih menekankan pada aspek kemampuan perilaku yang diwujudkan dengan cara kemampuan merespons terhadap stimulus yang datang kepada dirinya (Studi et al., 2020).

Yaacob memaparkan terkait terapi kognitif yang merupakan tipe psikoterapi yang bertujuan membantu pasien atau klien untuk mengatasi berbagai hambatan psikologis dengan mengubah dan memodifikasi disfungsi pikiran, perilaku, dan respons emosional. Towsend mengutarakan pendapat terkait terapi kognitif yaitu bentuk psikoterapi yang didasarkan pada konsep proses patologi jiwa, fokus tindakannya berdasarkan modifikasi dari distorsi kognitif dan perilaku maladaptif. Tujuan dari terapi kognitif sebagai monitor pikiran otomatis negatif, mengetahui hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku, mengubah penalaran yang salah menjadi penalaran yang logis, dan membantu klien mengidentifikasi dan mengubah

kepercayaan yang salah sebagai pengalaman negatif internal klien. Pemberian terapi kognitif diharapkan dapat merubah pikiran otomatis negatif klien menjadi pikiran positif.

Pendekatan kognitif menurut Kaplan & Sudock, terkait komponen kognitif terdapat tiga komponen, diantaranya:

a. Aspek didaktik

Aspek didaktik merupakan proses pemaparan kepada klien terkait trias kognitif, skema, dan logika yang salah. Terapis harus menyampaikan kepada klien bahwa mereka akan menyusun hipotesis bersama dan mengujinya selama proses terapi.

b. Teknik Kognitif

Dalam pendekatan kognitif terdiri empat proses, yaitu: 1) mendapatkan pikiran secara otomatis, 2) menguji pikiran secara otomatis, 3) mengidentifikasi anggapan dasar yang maladaptif, dan 4) menguji keabsahan anggapan maladaptif.

c. Teknik Perilaku

Teknik perilaku bekerjasama dengan teknik kognitif. Teknik perilaku digunakan untuk menguji dan mengubah pemikiran yang maladaptif dan tidak akurat. Secara keseluruhan, kedua teknik ini bertujuan untuk membantu klien supaya mengerti ketidakakuratan asumsi kognitif dan mempelajari strategi dan cara baru dalam menghadapi masalah tersebut (Uthoma, n.d.).

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas disimpulkan sebagai berikut: 1) Aspek jiwa menjadi bagian dari kondisi fisik manusia yang saling mempengaruhi. Oleh karena itu, kualitas jiwa tergantung individu dalam mengelolahnya. 2) Badan yang sehat atau tidak sehat (sakit) akan mengalami keseimbangan dan ketidakseimbangan dalam jiwa. 3) Dalam melakukan terapi kognitif lebih menekankan kualitas hubungan terapiutik sebagai hal yang mendasar, seperti kehangatan, empati yang tepat dan rasa saling percaya. Keterbatasan dalam menulis penelitian adalah peneliti mengalami kekurangan dan kesulitan mencari referensi karena tidak banyak penelitian terdahulu yang membahas terkait teori kognitif menurut Abu Zayd al-Balkhi. Sehingga disarankan perlu kajian yang mendalam dan kontekstual terkait jiwa dan terapi kognitif perspektif Abu Zayd al-Balkhi.

REFERENSI

- Adnan, A. (2020). Pemikiran Psikologi Islam Dalam Implikasi Pendidikan Sosial. *Al-Din: Jurnal Dakwah Dan Sosial Keagamaan*, 5(1), 62–83.
<https://doi.org/10.35673/ajds.v5i1.572>
- Aliem, N., Yuwono, Dwi, Sugiharto, P., & Awalya, A. (2020). Group counseling with

cognitive restructuring technique to improve the self- efficacy and assertiveness of students who experienced advanced study anxiety. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(2), 106–112. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/29803> Group

Alviansyah, R. (n.d.). Metode Untuk Menjaga Kesehatan Mental saat Pandemi Covid-19: Analisis dari Perspektif Abu Zaid Al-Balkhi. *Academia.Edu*. https://www.academia.edu/download/65169300/UAS_Islam_dan_Ilmu_Pengetahuan.pdf

Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 165–187.

Azizah, I. M., & Fauzan, A. (2021). Kesehatan Jiwa Islam Telaah terhadap Pemikiran Abu Zaid al-Balkhi dalam Buku Maṣāliḥu al-Abdān wa al-Anfus. *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 7(2), 104–119. <https://doi.org/10.53627/jam.v7i2.4253>

Balkhī, A. ibn S., 849 or 850-934., Badrī, M., & International Institute of Islamic Thought. (2013). *Abū Zayd al-Balkhī's Sustenance of the soul : the cognitive behavior therapy of a ninth century physician*.

Faisol, A. B. dan L. (2020). Penerapan Konseling Islami Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Narapidana Di Lapas Kelas Ii a Purwokerto. *Icodev*, 01(01), 63–78. <https://core.ac.uk/download/pdf/295321906.pdf>

Gate, J. A.-R., & 2018, undefined. (n.d.). Desain penelitian analisis isi (Content analysis). *Academia.Edu*. Retrieved November 14, 2022, from https://www.academia.edu/download/81413125/DesainPenelitianContentAnalysis_revisedJumalAhmad.pdf

Hanim, S. (n.d.). *Urgensi Kesehatan Mental Dalam Perspektif Abu Zayd al-Balkhi*.

Hasmiansyah, R., Fauzan, A., & Samsudin, M. (2021). Analisis Pemikiran Psikologi Islam (Studi Terhadap Konsep Psikologi Islam Dalam Pandangan Hasan Langgulung). *Jurnal Diversita*, 7(1), 63–71. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4666>

Hirata, A. (n.d.). “Berfikir” dalam al-Qur'an. <Http://Amoehirata.Blogspot.Com/2014/08/Berfikir-Dalam-Al-Quran.Html>.

Humanika, M. F.-, Umum, K. I. M. K., & 2021, undefined. (n.d.). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Core.Ac.Uk*. Retrieved November 14, 2022, from <https://core.ac.uk/download/pdf/440358389.pdf>

Idhartono, A. R. (2020). Studi Literatur: Analisis Pembelajaran Daring Anak Berkebutuhan Khusus di Masa Pandemi. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 3(3), 529–533. <https://doi.org/10.30605/jsgp.3.3.2020.541>

Istikhari, N. (2021). Pendekatan Kognitif dalam Teori Kesehatan Mental Al-Balkhi: Psikologi Positif di Abad Keemasan Islam. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(2), 233–250. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss2.art1>

Kusuma, A. R. (2022). Konsep Jiwa menurut Ibnu Sina dan Aristoteles. *TASAMUH: Jurnal Studi Islam*, 14(1), 61–89. <https://doi.org/10.47945/tasamuh.v14i1.492>

Mayhandy, M. F. (2019). Studi Literatur Pentingnya Penerapan Pendidikan Karakter Bagi Pendidikan Formal Sekolah Menengah Pertama. *ScienceEdu*, II.

Musfihin, M. (2019). Keseimbangan Badan dan Jiwa Perspektif Abu Zaid Al-Balkhi. *Jurnal*

Studia Insania, 7(1), 66. <https://doi.org/10.18592/jsi.v7i1.2632>

Nathalia, V., & Elvira, M. (2021). Terapi Kognitif Menurunkan Depresi Pada Lansia. *JURNAL Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 7(2), 87–91. <https://doi.org/10.33653/jkp.v7i2.476>

Rahma, F. T. (2022). Terapi kognitif untuk menurunkan kecemasan mendapat penilaian negatif pada individu dewasa. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(3), 77–82. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i3.19273>

Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., T, B., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 276–281. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4522>

Rismawan, K. S. G., Gading, I. K., & Asli, L. (2022). Keefektifan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Kejujuran Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. *Buletin Konseling Inovatif*, 2(2), 56. <https://doi.org/10.17977/um059v2i22022p56-68>

Selvianti, T. A. (2019). *Konseling Kognitif Behavior Bernuansa Islam Terhadap Perilaku Bullying Siswa*. 2. <http://eprints.unm.ac.id/15676/0Ahttp://eprints.unm.ac.id/15676/1/Jurnal-Jurnal-converted%282%29.pdf>

Studi, P., Konseling, B., Fakulas Ushuluddin, I., & Dakwah, D. (2020). *Analisis Kisah Nabi Muhammad Saw., Dari Aspek Kognitif Dalam Perspektif Qs At-Taubah/9 : 128 Oleh: Riska Awalia Rahman* 15. 3200. 080.

Sugiarti, T. (2021). Analisis Terhadap Keseimbangan Badan Dan Jiwa Manusia Menurut Abu Zaid Al-Balkhi Dalam Psikologi Kognitif. *Coution : Journal of Counseling and Education*, 2(1), 58. <https://doi.org/10.47453/coution.v2i1.27>

Uthoma, L. (n.d.). Penerapan Terapi Kognitif Untuk Mengatasi Gangguan Stress Pasca Traumatik Pada Pekerja Seks Komersial. *Psychophedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*.