



## **Keseimbangan Jiwa, Psikopatologi, dan Tindakan Perawatan Perspektif Zakariya Ar-Razi**

**Nayla Afna Sa'adah\*, Achmad Khudori Soleh**

Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

\*Korespondensi: [afnaasaadah@gmail.com](mailto:afnaasaadah@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.18196/jasika.v5i2.203>

Submitted: 02-07-2025; Revised: 19-12-2025; Accepted: 19-12-2025

### **Abstrak**

Di tengah hiruk piruknya kehidupan yang penuh tekanan, keseimbangan jiwa yang terbangun dari akal yang bijak, emosi yang terkelola, dan dorongan diri yang terkendali, menjadi kunci penting dalam menjaga kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana Zakariya Ar-Razi memandang pentingnya keseimbangan jiwa dalam menjaga kesehatan mental, menjelaskan konsep psikopatologi, serta menggali berbagai pendekatan perawatan yang dikembangkan sebagai upaya pemulihan jiwa dan raga. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur, mengeksplorasi literatur dalam buku-buku dan penelitian terdahulu yang mengandung pemikiran psikologi dari tokoh Zakariya ar-Razi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) Keseimbangan jiwa menurut Zakariya ar-Razi dicapai melalui keselarasan antara tiga unsur jiwa, yaitu rasional, emosional, dan vegetative, dengan peran akal yang aktif mengarahkan dan mengendalikan emosi agar terciptanya kestabilan psikologis serta perilaku yang bermoral. 2) Dalam psikopatologinya, gangguan mental menurut Zakariya ar-Razi berakar pada ketidakseimbangan antara akal dan emosi, yang dipicu oleh dominasi hawa nafsu dan dorongan batin, sehingga memerlukan penanganan psikologis dan rasional, bukan sekadar medis. 3) Pendekatan perawatan yang dikembangkan ar-Razi bersifat menyeluruh, mengintegrasikan terapi humanistik, klinis, dan aspek spiritual, dengan menekankan pentingnya introspeksi diri dan pengelolaan hawa nafsu sebagai faktor utama dalam proses penyembuhan jiwa dan raga (yang disebabkan oleh hawa nafsu dan *tabi'at*).

**Kata kunci:** Jiwa, Akal, Emosi, Zakariya ar-Razi

### **Abstract**

In the midst of the hustle and bustle of a stressful life, mental balance, which is built from wise reasoning, managed emotions, and controlled self-drive, is an important key in maintaining mental health. This research aims to understand how Zakariya Ar-Razi views the importance of mental balance in maintaining mental health, explain the concept of psychopathology, and explore various treatment approaches that have been developed as an effort to restore body and soul. This research uses a qualitative method with a literature study approach, exploring literature in books and previous research containing the psychological thoughts of the character Zakariya ar-Razi. The results of this research show that: 1) Mental balance according to Zakariya ar-Razi is achieved through harmony between the three elements of the soul, namely rational, emotional and vegetative, with the active role of reason in directing and controlling emotions to create psychological stability and moral behavior. 2) In psychopathology, mental disorders according to Zakariya ar-Razi are rooted in an imbalance between reason and emotion, which is triggered by the dominance of desires and inner drives, so they require psychological and rational treatment, not just medical. 3) The treatment approach developed by ar-Razi is comprehensive, integrating humanistic therapy, clinical and spiritual aspects, emphasizing the importance of self-introspection and managing desires as the main factors in the healing process of body and soul (caused by desires and *tabi'at*).

**Keywords:** Soul, Reason, Emotion, Zakariya ar-Razi

## **1. Pendahuluan**

Keseimbangan jiwa menjadi kebutuhan penting di tengah realitas kehidupan modern yang dilimpahi tekanan emosional, bahkan gangguan psikologis. Tidak sedikit orang merasakan ketidakseimbangan batin dalam kehidupannya, akibat tidak mampu mengelola emosi, keinginan, dan dorongan batin secara seimbang.<sup>1</sup> Dalam konteks ini, pemikiran salah satu tokoh Psikologi Islam yaitu Abu Bakar Muhammad bin Zakariya ar-Razi, yang dalam karyanya Kitab *al-Hawi fi ath-Thibb*,

<sup>1</sup> Nia Febbiyani Fitri and Bunga Adelya, "Kematangan Emosi Remaja Dalam Pengentasan Masalah" 2, no. 2 (2017): 30–39.

ar-Razi mengartikan dan menggambarkan banyak penyakit mental, gejala, serta penawarnya.<sup>2</sup> Demikian pula menelusuri pandangan ar-Razi mengenai keseimbangan jiwa, psikopatologi, dan tindakan perawatan menjadi penting untuk memahami pendekatan yang lebih utuh terhadap persoalan kejiwaan manusia.

Berbagai studi telah membahas pemikiran psikologi dari tokoh Zakariya ar-Razi. Bahrul Afif<sup>3</sup> dalam penelitiannya membahas “jalan hidup filosofis” ala Ar-Razi dan kaitannya dengan ketahanan mental di era modern, pemikiran Ar-Razi relevan sebagai panduan menghadapi tekanan hidup masa kini. Sebagaimana penelitian Rizkia Amalia & Achmad Khudori Soleh,<sup>4</sup> mengkaji tiga konsep jiwa manusia perspektif Zakaria Ar-Razi, yaitu *An-Nafs an-Nathiqoh al-Ilahiyah* (jiwa yang bersifat rasional dan ilahiyah), *An-Nafs al Ghodabiyah* (jiwa yang bersifat emosional dan kehewan), *An-Nafs an-Nabatiyah* (jiwa yang bersifat vegetative, syahwat). Keseimbangan antara ketiga unsur ini penting untuk menjaga kesehatan mental yang baik. Selanjutnya, penelitian Ali Yazid<sup>5</sup> menyatakan bahwa jiwa bagi Ar-Razi identik dengan sesuatu yang berbeda dari tubuh dan bagian bagiannya. Bahkan lebih lanjut lagi, Ar-Razi menyatakan bahwa jiwa tidak mengalami kematian, jiwa itu abadi dan tidak mati bersama dengan kematian tubuh.

Penelitian oleh Iraj & Abdullah<sup>6</sup> menjelaskan bahwa *An-Nafs an-Nathiqoh al-Ilahiyah*, berfungsi untuk berpikir logis, membuat keputusan, dan mempertimbangkan moralitas dalam setiap tindakan. Akal yang berada dalam jiwa ini mengarahkan perilaku seseorang dengan pertimbangan yang matang dan rasional. Begitupula penelitian Henny Nasution<sup>7</sup> menekankan pentingnya akal dalam menjaga keseimbangan jiwa menurut filsafat Islam. Dalam penelitian Firmansyah<sup>8</sup>, terdapat dua prinsip penting yang dikemukakan oleh Ar-Razi dalam membahas topik perbaikan jiwa. Prinsip tersebut adalah *darûrah tahakkum al-aql fi al-hawâ* (Urgensi pengendalian akal atas hawa nafsu) dan *qam'u al hawâ wa asyasyahwât* (pencegahan hawa nafsu dan syahwat). Penelitian ini juga membahas bahwa peran jiwa emosional (*An-Nafs al Ghodabiyah*) yaitu mengatur emosi, seperti rasa marah, bahagia, atau cemas. Emosi yang kuat bisa mempengaruhi cara seseorang berpikir dan bertindak, jadi penting untuk mengelolanya dengan bijaksana. Ar-Razi memahami bahwa banyak gangguan mental muncul karena ketegangan emosi yang tidak dikelola dengan baik.

---

<sup>2</sup> Mugheera M. Luqman Hussein Rassool, *Dasar-Dasar Psikologi Islam* (Renebook, 2024).

<sup>3</sup> Henni Syafriana Nasution, “Epistemologi Question: Hubungan Antara Akal, Penginderaan, Intuisi Dan Wahyu Dalam Bangunan Keilmuan Islam,” *Almufida* 1, No. 1 (2016): 78–80.

<sup>4</sup> Rahmawati And Khudori Soleh, “Konsep Jiwa, Kesehatan Mental Dan Psikoterapi Ibn Zakaria Al-Razi.”

<sup>5</sup> Ali Yazid Hamdani, “Konsep Etika Muhammad Ibn Zakariyya Ar-Razi,” *Jurnal Filsafat Dan Teologi Islam* 11, No. 2 (2020): 159–77.

<sup>6</sup> F. Iraj, N., Rasool, J., And Abdullah, “Cosmology Of Muhammad Ibn Zakaria Al-Razi,” *History Of Philosophy* 9, No. 1 (2018).

<sup>7</sup> Nasution, “Epistemologi Question: Hubungan Antara Akal, Penginderaan, Intuisi Dan Wahyu Dalam Bangunan Keilmuan Islam.”

<sup>8</sup> Firmansyah, “Pemikiran Kesehatan Mental Islami Dalam Pendidikan Islam,” *Analytica Islamica* 6, No. 1 (2017): 21–34.

Penelitian Dilbar Ortikovna<sup>9</sup> yang dimana Ar-Razi mengatakan bahwa perbedaan antara manusia dan makhluk lainnya adalah bahwa mereka mengendalikan nafsu mereka dengan kehendak pikiran mereka. Selain itu manusia memiliki jiwa, jika ia memiliki jiwa yang berpikir, ia dapat menyadari kepribadiannya, maka ia selalu dapat menikmati dan mengembangkan kepuasan spiritual, meningkatkan kondisinya. Sebagaimana tersajikan pula dalam penelitian Istianah & Lutfi Rahmatullah<sup>10</sup> bahwa 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 impulsive.

Selain itu, dalam penelitian Mohamed dkk<sup>11</sup> menyatakan terkait trik memberikan harapan besar untuk sembuh kepada pasien merupakan salah satu pendekatan yang diterapkan oleh al-Razi dalam merawat pasien. Dalam setiap rangkaian proses perawatan yang dijalankannya, ia menyampaikan pernyataan yang mampu meyakinkan pasien bahwa penyakit yang diderita dapat diobati dan kemungkinan besar akan sembuh dalam waktu yang tidak terlalu lama. Penelitian oleh Dairbaeva & Shadinova<sup>12</sup> memaparkan bahwa, dalam teori medisnya, ar-Razi menekankan hubungan erat yang ada antara tubuh manusia dan perubahan dalam kondisi jiwanya, termasuk menyadari peran besar akal.

Berbagai studi sebelumnya sebenarnya telah membahas pemikiran Zakariya ar-Razi, namun cenderung terfokus pada satu aspek tertentu, seperti struktur jiwa, peran akal, atau pendekatan pengobatan yang diterapkan. Maka dari itu, dengan latar belakang dan tinjauan tersebut, artikel ini mengkaji secara menyeluruh tiga aspek utama sekaligus, yaitu keseimbangan jiwa, psikopatologi, dan tindakan perawatan menurut perspektif Zakariya ar-Razi. Dengan pendekatan ini, penelitian bertujuan memahami bagaimana ar-Razi membangun konsep kesehatan mental yang utuh, dimulai dari keseimbangan jiwa, penjelasan mengenai asal-usul gangguan mental, hingga bentuk-bentuk perawatan yang tidak hanya bersifat medis, tetapi juga psikologis dan spiritual.

## **2. Metode Penelitian**

---

<sup>9</sup> Dilbar Ortikovna Ortikova, "Pentingnya Karya Abu Bakr Zakaria Ar-Razi «At-Tibb Ar-Ruhani» Di Remaja Pendidikan," 2023, 323–26.

<sup>10</sup> Istianah And Lutfi Rahmatullah, "Islamadina: Jurnal Pemikiran Islam Abu Bakr Al-Razi Di Antara Agama Dan Sains," *Jurnal Pemikiran Islam* 22, No. 2 (2021): 209–24, [Http://Www.Al-Afkar.Com/Index.Php/Afkar\\_Journal/Article/View/292%0ahttp://Www.Al-Afkar.Com/Index.Php/Afkar\\_Journal/Article/Download/292/171](http://www.al-afkar.com/index.php/afkar_journal/article/view/292%0ahttp://www.al-afkar.com/index.php/afkar_journal/article/download/292/171).

<sup>11</sup> Saiful Bahri Mohamed, Hakim Abdullah, And Hurun Ain Ab. Rahman, "Transformasi Dan Sumbangan Al-Razi (854-932M) Dalam Bidang Perubatan," *Jurnal Islam Dan Masyarakat Kontemporer* 17, No. 1 (2018): 51–68, [Https://Journal.Unisza.Edu.My/Jimk/Index.Php/Jimk/Article/Viewfile/81/68](https://journal.unisza.edu.my/jimk/index.php/jimk/article/viewfile/81/68).

<sup>12</sup> Dairbaeva Gulanda And Shadinova Gulzira, "The Doctrine Of The Knowability Of The World In The Philosophy Of Islamic Civilization Transferred The Muslim Lands Into The Most Advanced Part Of The Civilized World And Created A High Sample Culture , Which Was Created Over Many Centuries And At Least Si," 2015.

Fokus penelitian ini pada keseimbangan jiwa, psikopatologi, serta pendekatan tindakan perawatan yang dibahas dari perspektif salah satu tokoh Psikologi Islam yaitu Abu Bakar Muhammad bin Zakariya ar-Razi. Artikel ini membahas bagaimana pandangan Zakariya ar-Razi tentang pentingnya menjaga keseimbangan antara akal dan emosi dalam upaya menjaga kesehatan mental. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi literatur. Penelitian kepustakaan (*library research*) ini juga mengeksplorasi literatur dalam buku-buku yang mencantumkan pemikiran Zakariya ar-Razi.

Teknik analisis menggunakan analisis tematik, untuk mendapatkan pemahaman terkait fokus penelitian. Untuk memperluas pembahasan penelitian, dilibatkan pula pengumpulan kajian teori dan referensi dari artikel-artikel penelitian yang dapat diakses melalui mesin pencari seperti *Google Scholar*. Pencarian dilakukan menggunakan kata kunci yang relevan dengan topik, seperti “Jiwa”, “Akal”, “Emosi”, “Kesehatan”, dan “Zakariya ar-Razi”. Penelitian ini menggabungkan artikel-artikel yang telah diterbitkan sebelumnya, yang berkaitan dengan topik pemikiran Zakariya ar-Razi. Oleh karena itu, peneliti tidak perlu melakukan pengamatan di lapangan, melainkan melakukan kajian dan penyimpulan berdasarkan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber literatur.

### **3. Hasil dan Pembahasan**

#### **3.1. Keseimbangan Jiwa menurut Zakariya ar-Razi**

Manusia sehat menurut Zakariya ar-Razi yaitu manusia yang mampu memfungsikan raga dan jiwanya.<sup>13</sup> Ada tiga konsep jiwa manusia perspektif Zakaria ar-Razi; yaitu *An-Nafs an-Nathiqoh al-Ilahiyah* (jiwa yang bersifat rasional dan ilahiyah), *An-Nafs al Ghodabiyah* (jiwa yang bersifat emosional dan kehewanian), *An-Nafs an-Nabatiyah* (jiwa yang bersifat vegetative, syahwat). Keseimbangan antara ketiga unsur ini penting untuk menjaga kesehatan mental yang baik.<sup>14</sup> Menurut ar-Razi, keseimbangan ini tidak hanya mencakup kontrol terhadap emosi yang muncul, tetapi juga tentang kemampuan akal untuk menerima dan memahami perasaan tersebut. Cara terbaik yang ditawarkan Ar-Razi adalah menempatkan porsi dan proporsi masing-masing dengan bijak dan tepat.<sup>15</sup> *An-Nafs an-Nathiqoh al-Ilahiyah* berfungsi untuk berpikir logis, membuat keputusan, dan mempertimbangkan moralitas dalam setiap tindakan. Akal yang berada dalam jiwa ini mengarahkan perilaku seseorang dengan pertimbangan yang matang dan rasional.<sup>16</sup>

Salah satu gagasan fenomenal Zakariya ar-Razi adalah *al-Aql*. Akal bagi ar-Razi merupakan salah satu elemen psikis karunia Tuhan paling besar atas diri manusia, paling berguna untuk meningkatkan derajat hidup seseorang, serta membantu meraih tujuan.<sup>17</sup> Akal yang berada dalam bagian *An-Nafs An-Nathiqoh Al-*

---

<sup>13</sup> Hamdani, “Konsep Etika Muhammad Ibn Zakariyya Ar-Razi.”

<sup>14</sup> Rahmawati and Khudori Soleh, “Konsep Jiwa, Kesehatan Mental Dan Psikoterapi Ibn Zakaria Al-Razi.”

<sup>15</sup> Hamdani, “Konsep Etika Muhammad Ibn Zakariyya Ar-Razi.”

<sup>16</sup> Iraj, N., Rasool, J., and Abdullah, “Cosmology of Muhammad Ibn Zakaria Al-Razi.”

<sup>17</sup> Zuhri H, “Filsafat Islam: Trajektori, Pemikiran Dan Interpretasi” (FA PRESS, 2015).

*Ilahiyah*, bertanggung jawab untuk memberi arahan dan kendali terhadap tindakan dan perilaku manusia. Akal yang terlatih dengan baik akan mampu mengelola stress dan konflik emosional yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut dikarenakan baginya, akal dapat membantu manusia bisa membedakan baik dan buruk.<sup>18</sup> Maka dari itu, akal yang terletak dalam *An-Nafs An-Nathiqoh Al-Ilahiyah*, berfungsi untuk memberikan arahan dan pengendalian,<sup>19</sup> sementara emosi, yang berasal dari *An-Nafs Al-Ghodobiyah* memberi respon terhadap dunia luar dan keadaan batin.<sup>20</sup>

Ar-Razi menggarisbawahi bahwa emosi yang tidak terkendali bisa mengarah pada gangguan mental, seperti kecemasan yang berlebihan atau depresi, yang memengaruhi fungsi fisik dan mental. Seperti halnya ar-Razi mempertimbangkan pengaruh emosi dan kesejahteraan psikologis terhadap kesehatan fisik.<sup>21</sup> Ketika emosi dikelola dengan baik, dapat membantu seseorang untuk merespons tantangan hidup dengan lebih baik.<sup>22</sup> Contoh, rasa takut yang sehat dapat memotivasi seseorang untuk menghindari bahaya, sementara rasa marah yang terkendali dapat menjadi pendorong untuk memperbaiki keadaan. Ketika emosi seperti kemarahan, ketakutan, atau kecemasan berlarut-larut tanpa pengelolaan yang tepat, hal ini dapat memengaruhi proses berpikir rasional dan memperburuk keadaan mental. Oleh karena itu, Ar-Razi menyarankan agar individu belajar untuk mengenali, menerima, dan mengelola emosi<sup>23</sup>.



Gambar 1. Keseimbangan Jiwa menurut Zakariya Ar-Razi

<sup>18</sup> Durahman, "Teologi Kritis Abu Bakar Muhammad Ibn Zakariya Al-Razi" (2023).

<sup>19</sup> Hamdani, "Konsep Etika Muhammad Ibn Zakariyya Ar-Razi."

<sup>20</sup> Hamdani.

<sup>21</sup> Jaafar O Ahmed et al., "Abu Bakr Muhammad Ibn Zakariya Al-Razi (Rhazes) (865-925): The Founder of the First Psychiatric Ward," *Cureus* 16, no. 7 (2024), <https://doi.org/10.7759/cureus.64601>.

<sup>22</sup> Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam," *Syifa' Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 3, No. 2 (2019): 118, <https://doi.org/10.32502/Sm.V3i2.1433>.

<sup>23</sup> Hamdani, "Konsep Etika Muhammad Ibn Zakariyya Ar-Razi."

### **3.2. Psikopatologi Zakariya ar-Razi**

Zakariya ar-Razi menolak pendapat mengenai dikotomi pikiran-badan, ar-Razi menganggap kesehatan mental dan *self-esteem* (harga diri) sebagai penyebab penting yang berdampak terhadap kesehatan dan kewarasan seseorang.<sup>24</sup> Zakariya ar-Razi memiliki gagasan mengenai “pikiran yang sehat berada di dalam badan yang sehat”, sejalan dengan kemampuannya untuk menolong banyak pasien untuk mencapai kesehatan.<sup>25</sup> Ar-Razi menggambarkan terkait penyakit mental yang dialami manusia, keadaan psikologis yang ia gambarkan termasuk persoalan depresi sebagai “gangguan obsesif-kompulsif melankolia”, yang dipicu karena perubahan aliran darah di otak, masalah ingatan, gangguan pikiran, kekacauan suasana hati (termasuk melankolia dan gejala manikdepresi), serta kecemasan.<sup>26</sup>

Ar-razi merupakan orang pertama yang mendalilkan keberadaan bentuk melankolia yang tidak melibatkan perubahan cairan tubuh, ia menganggap *melankolia psikogenik sine materia* semacam itu harusnya tidak ditangani secara medis melainkan diberi kan penanganan psikologis.<sup>27</sup> Hal tersebut dikarenakan ar-Razi membedakan antara melankolia dan kegilaan (*junun*), dimana penderita kegilaan kehilangan akal nya sementara melankolia tidak. Ar-Razi dikenal dengan banyak karyanya perihal melankolia dan kegilaan dikarenakan keyakinannya bahwa kesedihan muncul karena keterikatan dengan hal-hal fana dan sementara, atau karena kehilangan sesuatu yang dimiliki, yang mempengaruhi keseimbangan antara badan dan jiwa.<sup>28</sup>

Zakariya ar-Razi membahas pentingnya pengetahuan rasional (diperoleh melalui akal sehat), sehingga menghindari “penderitaan jiwa” (*‘awarid an-nafs*), seperti kemarahan, keserakahan, maupun kecemasan berlebih yang mengarah pada ketidaksehatan mental.<sup>29</sup> Ada beberapa patologi yang buruk bagi kehidupan manusia disebabkan oleh hawa nafsu dan thabi’at menurut Ar-Razi, antara lain: cinta asmara karena dianggap ketundukan kepada hawa nafsu, ujub, iri, kemarahan dusta, kikir, kekhawatiran berlebihan, sifat sembrono, dan hasud.<sup>30</sup> Segala problem psikologi berawal dari hawa nafsu dan thabi’at atau gabungan dari problem yang ada, yang disebabkan karena tidak berfungsinya sebagian komponen jiwa.

---

<sup>24</sup> Musa Yilanli, “Muhammad Ibn Zakariya Al-Razi and the First Psychiatric Ward,” *American Journal of Psychiatry Residents’ Journal* 13, no. 9 (2018): 11–11, <https://doi.org/10.1176/appi.ajp-rj.2018.130905>.

<sup>25</sup> Rassool Hussein and Luqman Mugheera, *Dasar-Dasar Psikologi Islam* (Jakarta: Renebook, 2024).

<sup>26</sup> Wael Mohamed, “Egyptianization of Psychology Psychology in Egypt : Challenges and Hopes Dr . Wael Mohamed Provides an Overview of the Development of Psychology In,” no. January 2012 (2021).

<sup>27</sup> Yasir Abbasi and Adel Omrani, “Mental Health Problems: Journey from Baghdad to Europe,” *International Psychiatry* 10, no. 4 (2013): 100–101, <https://doi.org/10.1192/s1749367600004094>.

<sup>28</sup> Hussein and Mugheera, *Dasar-Dasar Psikologi Islam*.

<sup>29</sup> Hussein Rassool, *Dasar-Dasar Psikologi Islam*.

<sup>30</sup> Rahmawati and Khudori Soleh, “Konsep Jiwa, Kesehatan Mental Dan Psikoterapi Ibn Zakaria Al-Razi.”

Sebagaimana menurut Zakariya ar-Razi, akar penyakit jiwa terletak pada ketidakseimbangan antara akal dan emosi, di mana dominasi nafsu atau dorongan emosional yang tidak terkendali menyebabkan kegelisahan dan penderitaan mental.<sup>31</sup>



Gambar 2. Psikopatologi Zakariya ar-Razi

### 3.3. Ragam Tindakan Perawatan Zakariya ar-Razi

Zakariya ar-Razi menekankan pentingnya hubungan antara klien dan praktisi kesehatan. Pendekatan ar-Razi dalam menangani pasiennya merupakan asal dari pendekatan humanistik dan *client centered-therapy* (terapi berpusat pada klien).<sup>32</sup> Menurut ar-Razi, tugas seorang dokter di samping mengetahui kesehatan jasmani (*ath-thibb al-jismâ ni*), ia dituntut pula mengetahui kesehatan jiwa (*ath-thibb ar-rûhâni*). Ar-Razi menangani pasiennya dengan hormat, peduli, dan empatik. Hal tersebut meyakinkan ar-Razi bisa memberi harapan kepada pasien dalam proses penyembuhan.<sup>33</sup> Ar-Razi meyakini bahwa ledakan emosional memiliki dampak penyembuhan cepat pada gangguan psikologis, psikosomatik dan organik.<sup>34</sup>

Tindakan perawatan Zakariya ar-Razi mencakup terapi bicara (psikoterapi-*Ilaj an-nafsanî*), diet (pengaturan hati-hati atas apa yang dimakan), terapi okupasi, aromaterapi, terapi mandi, terapi musik, dan penggunaan obat penenang, dan obat herbal (namun, ia menolak penggunaan banyak obat dalam praktiknya), karena faktanya, terapi nutrisi merupakan penanganan tingkat pertama, baru diikuti dengan penanganan obat-obatan.<sup>35</sup> Ar-Razi mengusulkan penggunaan madu sebagai obat sederhana dan salah satu zat penting yang dimasukkan dalam meracik obat.<sup>36</sup>

<sup>31</sup> Firmansyah, "Kesehatan Mental Islami Dalam Pendidikan Islam Menurut Perspektif Pemikiran Hasan Langgulung," *Analytica Islamica* 6, no. 1 (2013): 110–11.

<sup>32</sup> Hussein and Mugheera, *Dasar-Dasar Psikologi Islam*.

<sup>33</sup> Muzakkir, *Tasawuf Dan Kesehatan, Psikoterapi Dan Obat Penyakit Hati*, 2018.

<sup>34</sup> Amber Haque, "Psychology from an Islamic Perspective," *Global Psychologies: Mental Health and the Global South* 43, no. 4 (2018): 137–50, [https://doi.org/10.1057/978-1-349-95816-0\\_8](https://doi.org/10.1057/978-1-349-95816-0_8).

<sup>35</sup> Saba Anjum, "Contribution of Muslim Astronomical Scientists to the World," *Hamdard Medicus* 56, no. 4 (2013): 1–20.

<sup>36</sup> Yandi Syukri, *Pengobatan Islam Serta Teknologi Terkini*, Yandi Syukri, 2022.

Selain itu, Zakariya ar-Razi mengemukakan bahwa bahagia yang dirasakan oleh seorang tabib, ialah jika ia dapat menyembuhkan orang yang sakit dengan tidak mempergunakan obat, cukup dengan mempergunakan aturan makan saja.<sup>37</sup> Ar-Razi juga amat yakin dengan kekuatan pikiran, sikap pikiran yang baik (hasil dari kesadaran diri, penalaran, dan pengelolaan emosi) sama berharganya dalam proses penyembuhan, tercatat bahwa ar-Razi melaksanakan praktik terapi kognitif dalam bentuk awal bagi perilaku obsesif-kompulsif.<sup>38</sup>

Zakariya ar-Razi melekatkan cara perawatan dan penyembuhan segala problem psikologi yang berawal dari hawa nafsu dan thabi'at atau gabungan dari problem yang ada, sebagai langkah untuk menyeimbangkan kesehatan ruhani, antara lain<sup>39</sup>; pertama yaitu eksplorasi diri, dengan cara introspeksi diri sendiri dan ekstrospeksi pada orang lain. Kedua, mengarahkan jiwa kepada pemikiran yang logis, dengan tujuan menyeimbangkan perbuatan jiwa. Ketiga, mengembangkan potensi berpikir dan mengekang hawa nafsu untuk menciptakan jiwa yang sehat. Keempat, memaksimalkan fungsi akal untuk mengetahui Sang Pencipta. Kelima, penerimaan realitas serta menggantungkan diri hanya kepada Allah SWT dan memikirkan kehidupan pasca kematian.



Gambar 3. Ragam Tindakan Perawatan Zakariya ar-Razi

Pandangan Ar-Razi menunjukkan bahwa jiwa manusia itu terdiri dari beberapa bagian yang saling terhubung dan tidak bisa dipisahkan. Fungsi-fungsi jiwa seperti akal, perasaan, sikap, pandangan dan keyakinan harus berjalan seimbang

<sup>37</sup> Nur Hadi Ihsan and Iqbal Maulana Alfiansyah, "Konsep Kebahagiaan Dalam Buku Tasawuf Modern Karya Hamka Analisis: Jurnal Studi Keislaman Konsep Kebahagiaan Dalam Buku Tasawuf Modern Karya Hamka" 21, no. 2 (2021): 279–98, <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/analisisDOI:http://dx.doi.org/10.24042/ajsk.v21i2.9636>.

<sup>38</sup> Haque, "Psychology from an Islamic Perspective."

<sup>39</sup> Muchamad Saiful Muluk, "Praksis At Tibbur Ruhani Ar Razi Dalam Mengatasi Problem Psikologis: Studi Kasus Proses Bimbingan Dan Konseling Islam Pada Klien Dengan Problema Kecemasan/Anxiety Disorder, Post-Traumatic Stress Disorder/PTSD Dan Kemarahan Terpendam/Pent-up Anger Di Jawa," *Physical Therapy*, 2016, <https://doi.org/10.1093/ptj/6.2.2b>.

dan bekerja sama sehingga hidup seseorang tetap terarah, menjauhkan orang dari sifat ragu ragu dan bimbang, serta terhindar dari rasa gelisah dan konflik batin.<sup>40</sup> Dalam prinsip keseimbangannya Ar-Razi menekankan pada seimbang antara mental atau psikis dan jasmaninya.<sup>41</sup> Dengan menggabungkan pemahaman rasional dan pengendalian emosi, individu mampu mencapai kualitas hidup yang tidak hanya stabil secara psikologis, tetapi juga berprinsip, bertanggung jawab secara moral, dan spiritual.<sup>42</sup> 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-Nathiqoh Al-Ilahiyah* tidak berfungsi sebagaimana mestinya. Ketika jiwa didominasi oleh syahwati maka *Asy-Syirh Wa An-Nahm* (keserakahan & ketamakan) akan lahir.

Pemikiran Ar-Razi tentang gangguan jiwa memberikan pemahaman bahwa tidak semua masalah berasal dari tubuh atau hal medis. Artinya, menjaga jiwa bukan hanya soal menenangkan hati, tapi juga melatih cara berpikir dan mengatur reaksi terhadap kehidupan.<sup>43</sup> Ada kondisi masalah tertentu yang justru muncul dari dalam pikiran atau beban emosional yang tidak tertangani. Ini menunjukkan bahwa pengetahuan psikologis sangat dibutuhkan untuk menjaga kesehatan jiwa secara utuh.<sup>44</sup> Selain itu, konsep pengelolaan emosi dan pengembangan diri yang diajarkan ar-Razi dapat menjadi dasar pengembangan metode kesehatan jiwa modern. Misalnya, teknik pengendalian emosi dan refleksi diri sangat membantu mengurangi stres dan kecemasan. Ini penting karena banyak gangguan psikologis di era modern sering berakar dari ketidakseimbangan emosional.<sup>45</sup> Maka, belajar mengenali dan mengatur emosi adalah langkah awal yang sederhana tapi efektif untuk menjaga jiwa tetap sehat. Langkah ini juga bisa membantu seseorang lebih siap menghadapi berbagai tekanan hidup. Pendekatan ini selaras dengan temuan psikologi modern yang menekankan pentingnya kesadaran diri (*mindfulness*) dalam meningkatkan kesejahteraan mental.<sup>46</sup>

Pandangan Zakariya ar-Razi mengenai keterkaitan erat antara kesehatan mental, fisik, dan kewarasan seseorang, sejalan pula dengan penelitian di masa sekarang; pertama, menyoroti bahwa stres psikologis kronis dapat mengganggu sistem saraf dan hormonal, yang pada akhirnya berdampak negatif pada kesehatan

---

<sup>40</sup> Ariadi, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam."

<sup>41</sup> Hamdani, "Konsep Etika Muhammad Ibn Zakariyya Ar-Razi."

<sup>42</sup> Romi Siswanto, *Sukses Dua Miliki Tiga* (Nas Media Pustaka, 2024), [https://books.google.co.id/books?id=T4ukeqaaqbaj&dq=Dengan+Menggabungkan+Pemahaman+Rasional+Dan+Pengendalian+Emosi,+Individu+Mampu+Mencapai+Kualitas+Hidup+Yang+Tidak+Hanya+Stabil+Secara+Psikologis,+Tetapi+Juga+Berprinsip,+Bertanggung+Jawab+Secara+Moral,+Dan+Spiritual.+&lr=&hl=id&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.co.id/books?id=T4ukeqaaqbaj&dq=Dengan+Menggabungkan+Pemahaman+Rasional+Dan+Pengendalian+Emosi,+Individu+Mampu+Mencapai+Kualitas+Hidup+Yang+Tidak+Hanya+Stabil+Secara+Psikologis,+Tetapi+Juga+Berprinsip,+Bertanggung+Jawab+Secara+Moral,+Dan+Spiritual.+&lr=&hl=id&source=gbs_navlinks_s).

<sup>43</sup> Naan et al., "Kontribusi Sufisme Di Bidang Kesehatan Jiwa Dalam Menghadapi Covid-19," *Economic History Review* 73, no. 1 (2019): 202–46, <http://doi.org/10.3386/w22921>.

<sup>44</sup> Akhmad Aidil Fitra, "Kesehatan Mental Dan Spiritualitas : Bagaimana Konsep Al-Qur ' an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer ?" 4, no. 1 (2025): 115–30.

<sup>45</sup> Nabila Nurhaliza Suhendra et al., "Educational Studies and Research Journal," 2024.

<sup>46</sup> Fitra, "Kesehatan Mental Dan Spiritualitas : Bagaimana Konsep Al-Qur ' an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer ?"

fisik, seperti penyakit inflamasi sistemik.<sup>47</sup> Selain itu, harga diri yang rendah secara konsisten memprediksi peningkatan risiko depresi dan kecemasan, mendukung kecenderungan gangguan mental,<sup>48</sup> yang sejalan dengan pemikiran ar-Razi tentang pentingnya keseimbangan jiwa dan akal sehat. Dengan maksud, harga diri yang rendah berkontribusi pada peningkatan gejala depresi, yang tampak dalam keluhan tubuh tanpa sebab medis jelas serta menurunnya ekspresi emosi positif, yang menunjukkan bahwa faktor psikologis dapat memicu gangguan mental tanpa adanya perubahan biologis yang nyata.<sup>49</sup> Temuan-temuan ini menegaskan relevansi perspektif ar-Razi dalam memahami dan menangani gangguan mental.

Sementara itu, kesehatan mental dalam perspektif ar-Razi bukanlah semata-mata bebas dari penyakit atau gangguan, tetapi lebih dalam lagi, yaitu sebagai kondisi batin yang penuh ketenangan, kebijaksanaan, dan kematangan moral.<sup>50</sup> ar-Razi melihat bahwa manusia yang sehat secara mental adalah mereka yang mampu hidup dalam kesederhanaan, mengendalikan hawa nafsu, serta bersikap bijak terhadap kenyataan hidup, termasuk terhadap penderitaan dan kematian. Dengan menggabungkan pemahaman rasional dan pengendalian emosi, seseorang mampu mencapai kualitas hidup yang tidak hanya stabil secara psikologis, tetapi juga berprinsip, bertanggung jawab secara moral, dan spiritual.<sup>51</sup> Sebagaimana di zaman sekarang, cara ini relevan karena banyak orang menghadapi tekanan hidup yang kompleks dan beragam. Menjaga keseimbangan antara fisik dan jiwa menjadi kunci agar seseorang bisa tetap sehat secara menyeluruh.<sup>52</sup> Pendekatan seperti ini mendorong untuk tidak hanya fokus pada gejala, tapi juga pada akar permasalahan psikologis. Dengan begitu, pencegahan bisa dilakukan sejak awal sebelum masalah menjadi lebih berat. Apalagi di era digital sekarang, tekanan dari media sosial dan informasi yang cepat bisa bikin banyak orang merasa cemas atau stres tanpa tahu sebab pastinya.<sup>53</sup>

Hal yang sangat ditekankan bagi ar-Razi dalam merawat pasien yaitu mengutamakan pendekatan yang menghormati perasaan dan martabat manusia. Ar-Razi tidak hanya fokus pada obat, tapi juga memperhatikan cara bicara, perhatian,

---

<sup>47</sup> Bruce S. McEwen, "Neurobiological and Systemic Effects of Chronic Stress," *Chronic Stress* 1 (2017), <https://doi.org/10.1177/2470547017692328>.

<sup>48</sup> Hicham Chahid et al., "Depression, Anxiety, Self-Esteem and Suicide Attempts: Study among High School Students in the Beni Mellal Region of Morocco," *American Journal of Applied Psychology* 8, no. 1 (2020): 9–15, <https://doi.org/10.12691/ajap-8-1-2>.

<sup>49</sup> Chahid et al.

<sup>50</sup> Hussein Rassool, *Dasar-Dasar Psikologi Islam*.

<sup>51</sup> Romi Siswanto, *Sukses Dua Miliki Tiga* (Nas Media Pustaka, 2024), [https://books.google.co.id/books?id=T4ukeqaaqbaj&dq=Dengan+Menggabungkan+Pemahaman+Rasional+Dan+Pengendalian+Emosi,+Individu+Mampu+Mencapai+Kualitas+Hidup+Yang+Tidak+Hanya+Stabil+Secara+Psikologis,+Tetapi+Juga+Berprinsip,+Bertanggung+Jawab+Secara+Moral,+Dan+Spiritual.+&lr=&hl=id&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.co.id/books?id=T4ukeqaaqbaj&dq=Dengan+Menggabungkan+Pemahaman+Rasional+Dan+Pengendalian+Emosi,+Individu+Mampu+Mencapai+Kualitas+Hidup+Yang+Tidak+Hanya+Stabil+Secara+Psikologis,+Tetapi+Juga+Berprinsip,+Bertanggung+Jawab+Secara+Moral,+Dan+Spiritual.+&lr=&hl=id&source=gbs_navlinks_s).

<sup>52</sup> Yayang Yulia Sari et al., "Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar," *Jurnal Tunas Pendidikan* 6, no. 2 (2024): 478–88, <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>.

<sup>53</sup> Bahijah et Al., "Wasathiyah Islam Di Era Disrupsi Digital (Pendidikan Nilai-Nilai Wasathiyah Islam Dalam Bersosial Media Di Kalangan Generasi Milenial Dan Generasi Z)," *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 11, no. 1 (2022): 15–26.

dan dukungan moral kepada pasien.<sup>54</sup> Cara ini membuat pasien merasa aman dan lebih percaya pada proses penyembuhan. Ar-razi menyarankan pula terapi fisik seperti pola makan sehat serta terapi musik sebagai cara untuk menenangkan jiwa.<sup>55</sup> Pendekatan ini menunjukkan bahwa ar-Razi menggabungkan perawatan jiwa dan tubuh secara seimbang dalam menjaga kesehatan mental. Sebagaimana terapi musik semakin banyak digunakan dalam asuhan keperawatan sebagai pelengkap untuk meningkatkan relaksasi, memberikan kenyamanan emosional dan spiritual serta mampu menghilangkan rasa nyeri pada pasien.<sup>56</sup> Begitu pula pengobatan aromaterapi (minyak esensial) dapat digunakan untuk mengurangi tingkat stres dan kecemasan yang dipicu oleh kondisi tertentu.<sup>57</sup>

## **5. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Kesehatan mental menurut Zakariya ar-Razi bergantung pada keseimbangan antara tiga unsur jiwa, yaitu jiwa rasional (*An-Nafs an-Nathiqoh al-Ilahiyah*), jiwa emosional (*An-Nafs al-Ghodabiyah*), dan jiwa syahwat (*An-Nafs an-Nabatiyah*), dengan peran utama akal dalam mengarahkan dan mengendalikan perilaku serta emosi agar tercipta ketenangan batin dan moralitas. 2) Psikopatologi dalam pandangan Zakariya ar-Razi tidak dipisahkan dari kondisi batiniah manusia, di mana akar gangguan jiwa terletak pada dominasi hawa nafsu dan ketidakseimbangan fungsi akal serta emosi. Ar-Razi menekankan bahwa bentuk-bentuk penderitaan mental, seperti melankolia, bukan sekadar kelainan fisik, melainkan gejala dari jiwa yang terganggu karena kehilangan kendali atas dorongan batin. Oleh karena itu, penyembuhan jiwa harus melibatkan pendekatan psikologis dan rasional yang membangun kembali harmoni antara tubuh dan pikiran. 3) Ragam tindakan perawatan Zakariya ar-Razi menunjukkan pendekatan yang menyeluruh dan mendalam terhadap penyembuhan, yang tidak hanya berfokus pada tubuh, tetapi juga menyeimbangkan aspek jiwa dan spiritualitas. Ia menekankan pentingnya hubungan empatik antara tabib dan pasien, penggunaan terapi non-obat seperti diet, terapi bicara, dan kognitif, serta dorongan untuk mengenali diri, mengekang hawa nafsu, dan memaksimalkan akal dalam menyadari hakikat hidup dan Ketuhanan sebagai inti dari kesehatan jiwa.

Penelitian ini terbatas pada satu tokoh, sehingga belum membandingkan pandangan Ar-Razi dengan pemikir lainnya dalam bidang yang sama. Selain itu, keterbatasan akses terhadap sumber primer dalam bahasa Arab klasik juga membatasi pendalaman terhadap teks asli Ar-Razi secara menyeluruh. Penelitian

---

<sup>54</sup> Agung Sasongko, "Ar-Razi: Pelayanan Pasien Yang Utama," Republika, 2017, <https://khazanah.republika.co.id/berita/owzhhbw313/arrazi-pelayanan-pasien-yang-utama>.

<sup>55</sup> Muzakkir, *Tasawuf Dan Kesehatan, Psikoterapi Dan Obat Penyakit Hati*.

<sup>56</sup> Novita M Kana Wadu and Henny Suzana Mediani, "Pengaruh Terapi Musik Untuk Mengurangi Kecemasan Anak: Systematic Review," *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak* 4, no. 2 (2021), <https://doi.org/10.32584/jika.v4i2.1147>.

<sup>57</sup> Adinda Khansa Sundara et al., "Review Article : Aromaterapi Sebagai Terapi Stres Dan Gangguan Kecemasan," *Jurnal Buana Farma* 2, no. 2 (2022): 78–84, <https://doi.org/10.36805/jbf.v2i2.396>.

selanjutnya disarankan untuk meneliti implementasi nilai keseimbangan akal dan emosi dalam praktik konseling atau terapi berbasis nilai-nilai Islam. Penelitian ini juga belum menyertakan analisis yang mendalam mengenai implementasi praktis pemikiran Ar-Razi dalam konteks terapi atau konseling modern.

### **Daftar Pustaka.**

- Abbasi, Yasir, And Adel Omrani. "Mental Health Problems: Journey From Baghdad To Europe." *International Psychiatry* 10, No. 4 (2013): 100–101. <https://doi.org/10.1192/S1749367600004094>.
- Ahmed, Jaafar O, Karwan K Kakamad, Zana B Najmadden, And Sarhang I Saeed. "Abu Bakr Muhammad Ibn Zakariya Al-Razi (Rhazes) (865-925): The Founder Of The First Psychiatric Ward." *Cureus* 16, No. 7 (2024). <https://doi.org/10.7759/Cureus.64601>.
- Bahijah, Sitti Nur Suraya Ishak, Nuniek Rahmatika, And Aghniawati Ahmad. "Wasathiyah Islam Di Era Disrupsi Digital (Pendidikan Nilai-Nilai Wasathiyah Islam Dalam Bersosial Media Di Kalangan Generasi Milenial Dan Generasi Z)." *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 11, No. 1 (2022): 15–26.
- Chahid, Hicham, Ahmed O T Ahami, Fatiha Chigr, And Mohamed Najimi. "Depression, Anxiety, Self-Esteem And Suicide Attempts: Study Among High School Students In The Beni Mellal Region Of Morocco." *American Journal Of Applied Psychology* 8, No. 1 (2020): 9–15. <https://doi.org/10.12691/Ajap-8-1-2>.
- Durahman. "Teologi Kritis Abu Bakar Muhammad Ibn Zakariya Al-Razi," 2023.
- Fitra, Akhmad Aidil. "Kesehatan Mental Dan Spiritualitas : Bagaimana Konsep Al-Qur' An Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer ?" 4, No. 1 (2025): 115–30.
- Hadi Ihsan, Nur, And Iqbal Maulana Alfiansyah. "Konsep Kebahagiaan Dalam Buku Tasawuf Modern Karya Hamka Analisis: Jurnal Studi Keislaman Konsep Kebahagiaan Dalam Buku Tasawuf Modern Karya Hamka" 21, No. 2 (2021): 279–98. <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/Analisisdoi:http://dx.doi.org/10.24042/Ajsk.V21i2.9636>.
- Hamdani, Ali Yazid. "Konsep Etika Muhammad Ibn Zakariyya Ar-Razi." *Jurnal Filsafat Dan Teologi Islam* 11, No. 2 (2020): 159–77.
- Hussein, Rassool, And Luqman Mugheera. *Dasar-Dasar Psikologi Islam*. Jakarta: Renebook, 2024.
- Hussein Rassool, Mugheera M. Luqman. *Dasar-Dasar Psikologi Islam*. Renebook, 2024.
- Iraj, N., Rasool, J., And Abdullah, F. "Cosmology Of Muhammad Ibn Zakaria Al-Razi." *History Of Philosophy* 9, No. 1 (2018).
- Istianah, And Lutfi Rahmatullah. "Islamadina: Jurnal Pemikiran Islam Abu Bakr Al-Razi Di Antara Agama Dan Sains." *Jurnal Pemikiran Islam* 22, No. 2 (2021): 209–

24. [Http://Www.Al-Afkar.Com/Index.Php/Afkar\\_Journal/Article/View/292%0ahttp://Www.Al-Afkar.Com/Index.Php/Afkar\\_Journal/Article/Download/292/171.](http://www.alafkar.com/index.php/afkar_journal/article/view/292%0ahttp://www.alafkar.com/index.php/afkar_journal/article/download/292/171)
- Mcewen, Bruce S. "Neurobiological And Systemic Effects Of Chronic Stress." *Chronic Stress* 1 (2017). [Https://Doi.Org/10.1177/2470547017692328.](https://doi.org/10.1177/2470547017692328)
- Mohamed, Saiful Bahri, Hakim Abdullah, And Hurun Ain Ab. Rahman. "Transformasi Dan Sumbangan Al-Razi (854-932m) Dalam Bidang Perubatan." *Jurnal Islam Dan Masyarakat Kontemporari* 17, No. 1 (2018): 51–68. [Https://Journal.Unisza.Edu.My/Jimk/Index.Php/Jimk/Article/Viewfile/81/68.](https://journal.unisza.edu.my/jimk/index.php/jimk/article/viewfile/81/68)
- Mohamed, Wael. "Egyptianization Of Psychology Psychology In Egypt : Challenges And Hopes Dr . Wael Mohamed Provides An Overview Of The Development Of Psychology In," No. January 2012 (2021).
- Muluk, Muchamad Saiful. "Praksis At Tibbur Ruhani Ar Razi Dalam Mengatasi Problem Psikologis: Studi Kasus Proses Bimbingan Dan Konseling Islam Pada Klien Dengan Problema Kecemasan/Anxiety Disorder, Post-Traumatic Stress Disorder/Ptsd Dan Kemarahan Terpendam/Pent-Up Anger Di Jawa." *Physical Therapy*, 2016. [Https://Doi.Org/10.1093/Ptj/6.2.2b.](https://doi.org/10.1093/ptj/6.2.2b)
- Muzakkir. *Tasawuf Dan Kesehatan, Psikoterapi Dan Obat Penyakit Hati*, 2018.
- Naan, Firman Rismanto, Yumna, And Adnan. "Kontribusi Sufisme Di Bidang Kesehatan Jiwa Dalam Menghadapi Covid-19." *Economic History Review* 73, No. 1 (2019): 202–46. [Http://Doi.Org/10.3386/W22921.](http://doi.org/10.3386/W22921)
- Nasution, Henni Syafriana. "Epistemologi Question: Hubungan Antara Akal, Penginderaan, Intuisi Dan Wahyu Dalam Bangunan Keilmuan Islam." *Almufida* 1, No. 1 (2016): 78–80.
- Ortikova, Dilbar Ortikovna. "Pentingnya Karya Abu Bakr Zakaria Ar-Razi «At-Tibb Ar-Ruhani» Di Remaja Pendidikan," 2023, 323–26.
- Rahmawati, Rizkia Amalia, And Achmad Khudori Soleh. "Konsep Jiwa, Kesehatan Mental Dan Psikoterapi Ibn Zakaria Al-Razi." *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan* 21, No. 1 (2024): 123–33. [Https://Doi.Org/10.25299/Al-Hikmah:Jaip.2024.Vol21\(1\).14330.](https://doi.org/10.25299/Al-Hikmah:Jaip.2024.Vol21(1).14330)
- Yilanli, Musa. "Muhammad Ibn Zakariya Al-Razi And The First Psychiatric Ward." *American Journal Of Psychiatry Residents' Journal* 13, No. 9 (2018): 11–11. [Https://Doi.Org/10.1176/Appi.Ajp-Rj.2018.130905.](https://doi.org/10.1176/Appi.Ajp-Rj.2018.130905)