

Spiritualita

Journal of Ethics and Spirituality

PENYEMBUHAN JIWA DALAM PERSPEKTIF IBN HAZM: MODEL ALTERNATIF BAGI KESEHATAN MENTAL

Moh Fahmi Ilman Nafia^{1*}

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia
infahmi05@gmail.com

Achmad Khudori Soleh²

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia
khudorisoleh@pps.uin-malang.ac.id

Nawal Aulia Murman³

Universitas Al Azhar Cairo, Mesir
nawalauliamurman@gmail.com

| | |
|---|---|
| Keywords: <i>Ibn Hazm, Mental Health, Islamic psychology, Spirituality.</i> | Abstract <i>Mental health is a basic aspect of human life that demands an integrative approach. Ibn Hazm Al-Andalusi (994-1064 CE) offered a concept of the soul that combines the rational, emotional, and spiritual dimensions, which is still quite relevant to address contemporary mental health challenges. This study aims to explore Ibn Hazm's thoughts on the concept of the soul, mental illness, and its healing methods, and analyze their relevance in the context of modern psychology. Using qualitative methods with content analysis. The results in this study are (1) the soul as an eternal entity that is the center of morality and human consciousness, which consists of rational and affective aspects. (2) the main root of mental illness consists of three things-psychological problems (such as envy and pride), excessive love of the world, and despair (3) To overcome this, Ibn Hazm compiled an integrated method of healing the soul through self-introspection, correct knowledge, moral training, simplicity of life, and the power of love. This shows that Ibn Hazm's approach is able to enrich contemporary psychological interventions, especially in aspects of spirituality and moral balance. In addition, Ibn Hazm's thought offers an important contribution to the development of Islamic psychology based on cultural and religious values. This research is expected to serve as a foundation for further studies on the integration of classical Islamic concepts with modern mental health practices.</i> |
| Kata Kunci: <i>Ibn Hazm, Kesehatan Mental, Psikologi Islam, Spiritualitas</i> | Abstrak <i>Kesehatan jiwa merupakan aspek dasar dalam kehidupan manusia yang menuntut pendekatan integratif. Ibn Hazm Al-Andalusi (994-1064 M) menawarkan konsep jiwa yang menggabungkan dimensi rasional, emosional, dan spiritual, yang masih cukup relevan untuk mengatasi tantangan kesehatan mental kontemporer. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pemikiran Ibn Hazm tentang konsep jiwa, penyakit jiwa, serta metode penyembuhannya, serta menganalisis relevansinya dalam konteks psikologi modern. Menggunakan metode kualitatif dengan analisis konten. Hasil dalam penelitian ini yakni (1) jiwa sebagai entitas abadi yang menjadi pusat moralitas dan kesadaran manusia, yang terdiri dari aspek rasional dan afektif. (2) akar utama penyakit jiwa terdiri dari tiga hal—masalah psikologis (seperti dengki dan</i> |

¹ M. Fahmi Ilman Nafia

² A. Khudori Soleh

³ Nawal Aulia Murman

kesombongan), cinta dunia yang berlebihan, dan putus asa (3) Untuk mengatasi itu Ibn Hazm menyusun metode penyembuhan jiwa secara terpadu melalui introspeksi diri, pengetahuan yang benar, pelatihan akhlak, kesederhanaan hidup, serta kekuatan cinta. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan Ibn Hazm mampu memperkaya intervensi psikologi kontemporer, terutama dalam aspek spiritualitas dan keseimbangan moral. Selain itu, pemikiran Ibn Hazm menawarkan kontribusi penting bagi pengembangan psikologi Islam berbasis nilai budaya dan agama. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk studi lanjutan mengenai integrasi konsep klasik Islam dengan praktik kesehatan mental modern.

Article History: Received: 2025-7-18 Revised: 2025-9-27 Accepted: 2025-12-22

PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia, karena tanpa kondisi mental yang sehat, seseorang akan kesulitan menjalani kehidupannya dengan baik. Sejak masa lampau, para filsuf telah menekankan pentingnya keseimbangan batin sebagai dasar kebahagiaan dan kebijaksanaan hidup. Demikian pula, para ulama dari berbagai tradisi agama menempatkan kesehatan jiwa sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari keimanan dan akhlak yang mulia (Sanjari & Pratiwi Nurlita, 2023). Al-Ghazali menyatakan bahwa jiwa adalah inti dari manusia. Jika jiwa sehat, maka seluruh perilaku dan kehidupan manusia juga akan baik. Baginya, kesehatan jiwa fundamental karena menentukan kualitas iman, ibadah, dan akhlak (Mujahid & Fani, 2024). Bahkan di era modern, perhatian ini semakin berkembang dengan hadirnya ilmu psikologi dan psikiatri yang mengkaji aspek kesehatan jiwa secara ilmiah.

Pada awal perkembangannya, psikologi modern berusaha keras menjadi ilmu yang benar-benar objektif. Demi mencapai hal itu, banyak hal yang dianggap sulit diukur dengan angka dan metode eksperimen kemudian dikesampingkan. Salah satu yang paling banyak terabaikan adalah dimensi spiritual dalam diri manusia. Kecenderungan ini memang membawa kemajuan besar dalam memahami manusia dari sisi rasional dan biologis. Akan tetapi, dalam prosesnya, sisi terdalam dari manusia seakan kehilangan ruang. Seolah-olah manusia hanya dinilai dari seberapa baik ia beradaptasi dengan lingkungannya, atau seberapa sehat fungsi pikirannya (Taqwa et al., 2024). Padahal fenomena gangguan kesehatan mental semakin kompleks sehingga membutuhkan pendekatan yang lebih integratif (Nur et al., n.d.). Salah satu pemikir Muslim yang memberikan kontribusi signifikan dalam bidang ini adalah Ibn Hazm Al-Andalusi (994-1064 M). Pemikirannya tentang jiwa dan penyembuhannya menawarkan perspektif yang menarik untuk dikaji lebih mendalam. Dengan menekankan keselarasan antara akal, hati, dan tindakan dalam pembentukan karakter dapat memberikan alternatif bagi pendekatan psikologi kontemporer (Mohamad, S. & Zhang, n.d.).

Adapun penelitian terdahulu yang membahas pemikiran Ibn Hamz yakni sebagai berikut: González dan Martínez (2022) dalam artikel mereka *"Conceptions of the Soul, the Body, and the Intellect in Ibn Hazm of Córdoba"* menelaah pemikiran Ibn Hazm tentang hubungan antara jiwa, tubuh, dan akal dalam kerangka filsafat Islam klasik. Mereka menyimpulkan bahwa jiwa menurut Ibn Hazm adalah entitas independen dengan peran integral dalam proses rasional (Quintana, 2024). kemudian dalam alam makalah berjudul *"Ibn Hazm's Ethical Psychology in Kitab al-Akhlaq wa-al-Siyar: A Framework for Inner Reform"* menekankan bagaimana Ibn Hazm memandang jiwa sebagai pusat moralitas yang harus ditundukkan melalui latihan etika dan kontrol diri (Zakariya, 2020). *"Religious Ethics and the Soul in the Thought of Ibn Hazm Al-Andalusi"* mengeksplorasi hubungan antara pembentukan jiwa religius dan pendidikan akhlak dalam kerangka pemikiran Ibn

Hazm (Abdul Khobir, 2017). *The Virtues Basics According to Ibnu Hazm al-Andalusi*" membahas bagaimana konsep kebajikan moral seperti keadilan dan kejujuran merefleksikan jiwa yang sehat menurut Ibn Hazm (Oktaviano, 2015).

"*Jaminan Sosial dalam Pandangan Ibnu Hazm dan Relevansinya dengan Pengembangan Jaminan Sosial di Indonesia*" mengaitkan pandangan Ibn Hazm tentang jiwa kolektif dan tanggung jawab sosial sebagai dasar kebijakan kontemporer (Atik Wartini. "*Jaminan Sosial Dalam Pandangan Ibn... - Google Scholar*, n.d.). "On the Way of Truth": Ibn Hazm's Tawq al Hamamah and the Epistemology of Love Artikel ini mengeksplorasi pandangan Ibn Hazm tentang cinta dan perpisahan dalam *Tawq al-Ḥamāmah*, dengan fokus pada aspek psikologis dan emosional dari pengalaman cinta dan kehilangan (Jalal abd Al ghani, 2016). Ibn Hazm's Ideas about Education and Upbringing and the Impact on Islamic Education in the Muhammadiyah Society Studi ini menganalisis pemikiran Ibn Hazm tentang pendidikan dan pengembangan potensi manusia, serta dampaknya terhadap sistem pendidikan Islam di lingkungan Muhammadiyah (Jalal abd Al ghani, 2016). *Salud y Enfermedad del Alma en Al-Ándalus: un Estudio Introductorio a través de las Obras Ética y Poética de Ibn Hazm e Ibn Gabirol*" menganalisis konsep kesehatan dan penyakit jiwa dalam karya-karya etika dan puisi Ibn Hazm serta Ibn Gabirol. Penelitian ini menyoroti bagaimana pemikiran mereka mencerminkan pemahaman tentang kesehatan mental di Al-Andalus (Jalal abd Al ghani, 2016). "*Contemporary Scholarship on Classical Islamic Psychology: A Scoping Review*" meninjau perkembangan penelitian kontemporer dalam psikologi Islam klasik, termasuk kontribusi Ibn Hazm dalam memahami jiwa, etika, dan pengobatan penyakit psikologis (Elzamzamy, K., Bader, R. K. & Bilge Bircan, F., n.d.). Ibn Hazm Concept of Human Behavior Psychological Perspective ini berfokus pada mengeksplorasi perilaku manusia menurut Ibn Hazm (Mawaddah et al., 2024).

Dalam uraian diatas terlihat lebih banyak menyoroti aspek filsafat jiwa, etika, pendidikan, cinta, dan tanggung jawab sosial, belum ada yang membahas tentang penyembuhan jiwa di zaman modern. Penelitian ini berusaha menghadirkan pemikiran Ibn Hazm sebagai jalan penyembuhan jiwa yang bisa dirasakan maknanya oleh manusia masa kini. Di tengah kehidupan modern yang sarat tekanan, kecemasan, dan kehilangan makna, gagasan Ibn Hazm tentang muhasabah, kesederhanaan, kekuatan cinta, dan latihan moral menjadi sumber inspirasi yang menenangkan (Sahputra & Farma, 2023). Pemikirannya tentang jiwa dapat dipraktikkan sebagai cara merawat batin agar lebih seimbang secara rasional, emosional, dan spiritual. Dengan memadukan dimensi akal dan hati, Ibn Hazm menawarkan gambaran bahwa kesehatan mental sejati lahir dari jiwa yang jernih, penuh kasih, dan terhubung dengan nilai-nilai luhur. Penelitian ini ingin menegaskan bahwa warisan klasik Islam dapat menjadi pegangan praktis yang menguatkan manusia di tengah tantangan psikologis zaman modern.

Dalam penelitian ini ada 3 asumsi yang menjadi dasar yakni pertama bagaimana konsep jiwa menurut Ibn Hazm. Kedua apa saja akar penyakit jiwa Menurut Ibn Hazm. Ketiga bagaimana penyembuhan penyakit jiwa menurut Ibn Hazm. Tujuan penelitian ini untuk menggali dan merekonstruksi pemikiran Ibn Hazm tentang konsep jiwa, akar penyakit jiwa, dan metode penyembuhannya, serta menegaskan relevansi gagasan tersebut sebagai model alternatif dalam menghadapi persoalan kesehatan mental kontemporer. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berupaya memahami pemikiran klasik secara deskriptif, tetapi juga menghadirkannya sebagai kontribusi nyata bagi pengembangan psikologi Islam dan praktik kesehatan mental modern yang lebih integratif, humanis, dan berbasis nilai spiritual. Selain itu, manfaat penelitian ini juga

berpotensi memberikan landasan teoretis bagi pengembangan intervensi psikologis yang mengintegrasikan aspek spiritual dan moral dalam praktik kesehatan mental.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan fokus pada analisis teks (textual analysis) sebagai dasar kajian. Unit analisis yang menjadi perhatian adalah pemikiran Ibn Hazm mengenai jiwa, akar penyakit jiwa, dan metode penyembuhannya sebagaimana terdapat dalam karya-karya utamanya. Sumber data yang digunakan terdiri atas sumber primer berupa teks asli Ibn Hazm, antara lain *Bijak dan Bahagia* serta *Risalah Cinta*, yang memuat refleksi filosofis dan moral tentang jiwa manusia. Sementara itu, sumber sekunder berupa literatur akademik kontemporer seperti jurnal, buku, maupun artikel yang mengulas pemikiran Ibn Hazm dan psikologi Islam klasik, dipilih secara ketat agar tetap relevan. Dengan demikian, data penelitian tidak hanya bertumpu pada teks klasik, tetapi juga memperhatikan interpretasi modern yang dapat memperkaya analisis (Creswell, J. W. & Poth, n.d.).

Proses pengumpulan data dilakukan dengan studi pustaka melalui tahapan identifikasi, pencatatan, dan kategorisasi teks yang membahas konsep-konsep utama terkait jiwa, penyakit jiwa, dan penyembuhan jiwa menurut Ibn Hazm. Selanjutnya, data dianalisis dengan metode analisis konten kualitatif melalui pembacaan mendalam, klasifikasi tema, dan interpretasi makna. Analisis ini tidak hanya mengungkap isi teks, tetapi juga menafsirkan relevansinya dengan kondisi sosial-psikologis masa kini. Setelah itu, hasil interpretasi dibandingkan dengan literatur psikologi modern untuk menemukan titik temu dan perbedaan yang signifikan. Dengan langkah ini, penelitian berupaya merekonstruksi gagasan Ibn Hazm secara sistematis sekaligus menghadirkannya sebagai alternatif yang relevan untuk menjawab tantangan kesehatan mental kontemporer (Moleong, 2021). Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan psikologi Islam dan memberikan alternatif pendekatan dalam mengatasi berbagai permasalahan kesehatan mental.

PEMBAHASAN

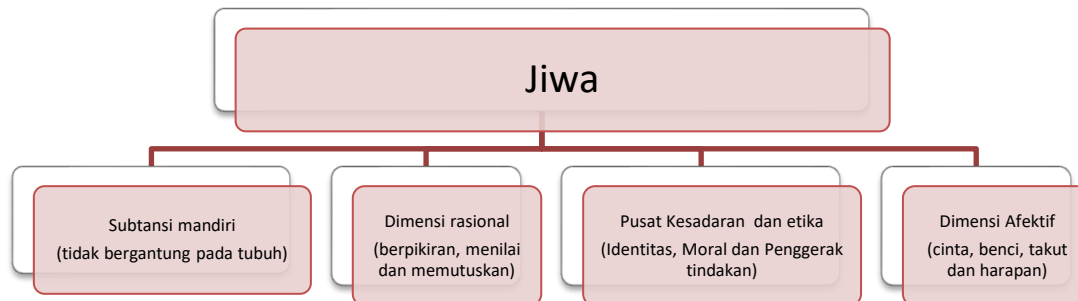
1. Jiwa Menurut Ibn Hazm

Ibn Hazm Al-Andalusi memandang jiwa (*nafs*) sebagai pusat dari seluruh aktivitas moral dan intelektual manusia. Menurut Ibn Hazm, jiwa adalah substansi yang mandiri dan abadi, yang tidak tergantung pada keberadaan tubuh fisik. Jiwa memiliki eksistensinya sendiri yang tetap, meskipun tubuh mengalami perubahan atau bahkan kematian. Dalam pandangan ini, jiwa bukanlah produk dari materi atau fungsi biologis semata, melainkan suatu entitas yang menjadi inti dari keberadaan manusia (Muhammad Utsman Najati, 2002).

Lebih jauh, Ibn Hazm menjelaskan bahwa jiwa merupakan pusat dari kesadaran dan moralitas manusia. Jiwa bertanggung jawab atas tindakan, pilihan, dan nilai-nilai yang dianut seseorang. Ia menjadi sumber dorongan untuk berbuat baik atau buruk, serta tempat bersemayamnya niat dan kehendak. Karena itu, segala bentuk aktivitas manusia – baik dalam pikiran, ucapan, maupun perbuatan – berakar dari keadaan jiwanya. Jiwa yang sehat dan bersih akan mendorong pada perilaku yang baik dan etis, sedangkan jiwa yang rusak dapat menjerumuskan manusia pada penyimpangan moral (Muhammad Utsman Najati, 2002).

Ibn Hazm juga membagi jiwa ke dalam dua aspek utama, yaitu aspek rasional dan aspek Afektif. Aspek rasional berkaitan dengan akal, yakni kemampuan untuk berpikir, memahami, dan menimbang suatu persoalan secara objektif. Sedangkan aspek Afektif

berkaitan dengan emosi adalah perasaan, seperti cinta, benci, harapan, dan ketakutan. Keseimbangan antara dua aspek ini sangat penting bagi kesehatan jiwa. Jiwa yang baik adalah jiwa yang mampu mengendalikan emosinya dengan akal sehat, serta menggunakan akalunya dengan penuh kasih dan empati.



Gambar 1
Jiwa Menurut Ibn Hazm

2. Akar Penyakit Jiwa Menurut Ibn Hazm

Dalam karyanya *Bijak dan Bahagia*, ada tiga akar utama penyakit jiwa atau penyakit hati yang menjadi sumber berbagai perilaku negatif dan ketidakseimbangan dalam kehidupan manusia. Di puncak bagan terdapat “*Akar Penyakit*” yang menunjukkan bahwa berbagai penyimpangan perilaku atau kondisi batin negatif berasal dari akar-akar tertentu yang lebih dalam dan mendasar dalam diri seseorang (Hazm, 2005).

Pertama, akar penyakit bisa berasal dari **masalah psikologi**, yang meliputi sikap negatif terhadap orang lain seperti *dengki* (keinginan agar orang lain kehilangan nikmat), *kesombongan* (merasa lebih tinggi dari orang lain), dan *kerakusan* (ketidakmampuan mengendalikan nafsu duniawi). Penyakit ini timbul dari interaksi yang tidak sehat dalam masyarakat dan menunjukkan kurangnya kontrol diri serta empati terhadap sesama (Hazm, 2005).

Akar kedua bersumber dari **cinta dunia** yang berlebihan. Individu yang terlalu mencintai dunia akan mengalami *takut miskin*, *takut secara tidak proporsional*, dan *kemarahan yang tak terkendali*. Ketiganya menunjukkan kegelisahan batin akibat keterikatan yang dalam terhadap harta, status, atau kenikmatan duniawi. Ketakutan dan kemarahan ini tumbuh karena seseorang tidak memiliki rasa cukup (*qana'ah*) atau ketenangan hati, dan akhirnya bisa memicu stres serta konflik dalam hidupnya (Hazm, 2005).

Akar ketiga berasal dari **putus asa**, yaitu kondisi batin yang mengalami kegelapan dan kehilangan harapan. Gejalanya seperti *hilang semangat hidup* dan *merasa bahwa semua hal adalah sia-sia*. Putus asa merupakan kondisi yang sangat membahayakan karena bisa membuat seseorang kehilangan arah hidup dan makna eksistensialnya. Ketika makna dan tujuan hidup menghilang, maka motivasi untuk bertumbuh, berbuat baik, dan menjalani hidup dengan positif pun ikut hilang. Oleh karena itu, akar-akar penyakit ini harus dikenali dan ditangani melalui pendekatan spiritual dan pendidikan jiwa yang mendalam (Hazm, 2005).



Gambar 2
Akar Penyakit Jiwa Menurut Ibn Hazm

3. Penyembuhan Penyakit Jiwa Menurut Ibn Hazm

Dalam metode penyembuhan penyakit jiwa, Ibn Hazm mengintegrasikan pendekatan rasional dan spiritual. Ia menekankan pentingnya pengetahuan ('ilm) yang benar sebagai fondasi penyembuhan, karena banyak penyakit jiwa berakar pada kesalahpahaman dan ketidaktahuan (Khobir et al., 2022). Seperti halnya disebutkan diatas yang berakar dari masalah psikologi ia menekankan pengenalan dan kesadaran akan kelemahan serta penyakit jiwa. seseorang tidak akan mampu memperbaiki jiwanya sebelum mengenali kecenderungan negatif dalam dirinya, seperti dengki, kemarahan, dan kesombongan (Mawaddah et al., 2024). Oleh karena itu, proses pelatihan jiwa dimulai dari muhasabah (introspeksi diri), di mana seseorang menilai dan mengkaji kembali perilaku dan niatnya. Dengan mengenali kelemahan ini, jiwa dapat diarahkan menuju perubahan yang lebih baik (Hazm, 2005).

Kemudian untuk masalah cinta dunia ia menekankan kebahagiaan tidak terletak pada kenikmatan duniawi, tetapi pada hidup yang selaras dengan kebenaran dan kebajikan. Jiwa yang telah terlatih akan merasakan kedamaian dalam kesederhanaan, keteguhan dalam ujian, dan kenikmatan dalam memberi kebaikan. Dengan demikian, penyembuhan jiwa bukan hanya proses spiritual, tetapi juga jalan praktis menuju hidup yang penuh makna dan kebahagiaan abadi (Hazm, 2005).

Setelah itu dalam penyembuhan putus asa ia menekankan untuk pembiasaan terhadap akhlak mulia melalui latihan dan pengendalian diri. Ibn Hazm percaya bahwa jiwa manusia dapat dilatih seperti halnya tubuh. Sifat-sifat seperti sabar, jujur, rendah hati, dan kasih sayang perlu dipraktikkan terus-menerus, bahkan ketika bertentangan dengan hawa nafsu. Pentingnya memaksa jiwa untuk taat kepada akal sehat dan nilai-nilai moral, karena kebiasaan itu akan menumbuhkan karakter yang kuat dan stabil. Disiplin batin ini menciptakan daya tahan terhadap godaan serta kesabaran dalam menghadapi cobaan hidup (Hazm, 2005).

Tidak hanya itu cinta juga bisa menjadi penyembuhan jiwa karena ia memurnikan hati dari sifat-sifat buruk seperti dengki, sombong, dan putus asa. Dalam *Risalah Cinta*, Ibn Hazm menggambarkan cinta sejati sebagai kekuatan suci yang menumbuhkan keikhlasan, kesabaran, dan pengorbanan, sehingga membuat jiwa menjadi lebih lembut

dan siap menerima kebenaran (Jalal abd Al ghani, 2016). Cinta yang benar, baik kepada sesama manusia maupun kepada Tuhan, menjadi energi spiritual yang memperbaiki luka batin dan menuntun manusia menuju ketenangan. Bahkan rasa sakit akibat cinta, menurutnya, adalah bagian dari proses pendewasaan jiwa, menjadikan manusia lebih kuat, peka, dan penuh makna dalam menjalani hidup (Hazm, 2009). Pendekatan penyembuhan Ibn Hazm bersifat terpadu, memadukan perbaikan pola pikir, pengendalian emosi, penguatan spiritual, dan perubahan perilaku (Mubarak, n.d.).

PEMBAHASAN

Pemikiran Ibn Hazm tentang jiwa menghadirkan pendekatan menyeluruh yang sangat relevan dengan tantangan kesehatan mental kontemporer. Dalam artikel *"Constructing the 'Self' in Islamic Psychology: Challenges and Opportunities"*, Konsep diri dalam psikologi Islami dengan menekankan pentingnya integrasi antara tiga elemen utama: **nafs** (jiwa), **qalb** (hati), dan **'aql** (akal). Ia menegaskan bahwa diri dalam Islam bukan sekadar entitas biologis, melainkan struktur spiritual-psikologis yang kompleks, di mana nafs merupakan pusat kecenderungan dan keinginan, qalb sebagai pusat moral dan spiritual, dan 'aql sebagai alat berpikir dan penimbang (Arroisi et al., 2024).

Dalam jurnal *"Exploring the Concept of Nafs in Islamic Counseling"*, Apriyanti dan Syamsul Rizal menguraikan bahwa jiwa (nafs) dalam psikologi Islami mencakup dua aspek utama yang saling melengkapi, yaitu aspek rasional dan aspek afektif. Aspek rasional diwakili oleh akal ('aql) yang berfungsi untuk berpikir, memahami, dan menimbang realitas secara objektif, sementara aspek afektif mencakup dorongan emosi dan motivasi batiniah seperti cinta, benci, harapan, dan ketakutan. Mereka menekankan bahwa keberfungsian jiwa yang sehat bergantung pada kemampuan seseorang dalam mengelola kedua aspek ini secara seimbang. Ketika akal mampu mengarahkan emosi dengan bijak, maka individu akan mampu membuat keputusan moral yang benar dan mencapai ketenangan jiwa. Pandangan ini sejalan dengan gagasan Ibn Hazm yang membagi jiwa ke dalam dua dimensi tersebut, serta menekankan pentingnya keharmonisan antara keduanya sebagai dasar dari perilaku etis dan kesehatan psikologis manusia (Fadila Apriyanti, Rizal, dan Mohammad, n.d.).

Krisis kesehatan mental di Indonesia semakin menonjol dalam satu dekade terakhir (Faridah et al., 2025). Data dari Kementerian Kesehatan dan berbagai survei menunjukkan peningkatan kasus depresi, kecemasan, hingga percobaan bunuh diri, terutama di kalangan remaja dan mahasiswa. Faktor penyebabnya berlapis, mulai dari tekanan akademik, persaingan kerja, hingga disrupsi sosial akibat perkembangan teknologi digital. Pola hidup materialistik juga menambah beban psikologis, membuat individu merasa hampa dan kehilangan makna hidup (Nugroho et al., 2022). Kondisi ini sejalan dengan identifikasi Ibn Hazm yang menyebut tiga akar penyakit jiwa: iri hati dan kesombongan, cinta dunia yang berlebihan, serta putus asa. Dengan demikian, gagasan Ibn Hazm menghadirkan landasan konseptual yang selaras dengan realitas krisis di Indonesia. Perspektif ini memperlihatkan pentingnya pendekatan integratif yang tidak hanya medis, tetapi juga moral dan spiritual.

Strategi pertama yang ditawarkan Ibn Hazm adalah muhasabah atau introspeksi diri. Proses ini melibatkan refleksi mendalam terhadap niat, pikiran, dan tindakan seseorang setiap hari. Dalam praktik pendidikan kesehatan mental di Indonesia, muhasabah dapat diimplementasikan melalui jurnal harian, konseling kelompok, atau program mentoring. Temuan penelitian di SMP IT Ibnu Halim Medan menunjukkan bahwa *muhasabah sangat efektif dilakukan sebagai bentuk dari pembinaan karakter siswa*. Hal ini terlihat dari perubahan nyata, di mana siswa yang semula kurang disiplin menjadi

lebih taat aturan dan peduli terhadap guru maupun teman. Dalam konteks kesehatan mental yang lebih luas, praktik serupa berfungsi membantu individu mengenali emosi negatif, seperti amarah atau rasa iri, agar tidak berkembang menjadi gangguan psikologis serius. Peneliti juga mencatat bahwa *dengan bermuhasabah dapat menemukan ucapan, perbuatan dan sikap yang berlebihan atau bertentangan sama sekali dengan ajaran agama* (Tanjung et al., 2021). Mekanisme refleksi ini sejalan dengan upaya psikologis modern yang menekankan evaluasi diri sebagai bagian dari regulasi emosi (Thoyibah & Surawan, 2025). Dengan membiasakan refleksi diri, baik siswa, mahasiswa, maupun pekerja menjadi lebih sadar terhadap pola pikir dan perasaan yang mengganggu.

Kedua untuk masalah cinta dunia yang berlebihan, Ibn Hazm menekankan bahwa kebahagiaan sejati tidak terletak pada kenikmatan materi, tetapi pada hidup yang selaras dengan kebenaran dan kebajikan. Pandangan ini sejalan dengan QS Al-Hadid ayat 20 yang menyebut dunia hanyalah permainan, perhiasan, dan kesenangan yang menipu, sehingga berlebihan dalam mengejar materi justru menjauhkan dari ketenangan batin. Dalam konteks modern, fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) yang mendorong perilaku konsumtif mencerminkan bentuk baru dari cinta dunia, di mana individu terjebak dalam kecemasan sosial dan rasa takut tertinggal tren (Asriadi Rauf, 2023). Ibn Hazm mengajarkan bahwa jiwa yang terlatih akan menemukan kedamaian dalam kesederhanaan, sedangkan Islam menekankan nilai qana'ah, syukur, dan pengendalian diri sebagai penawar dari sikap konsumtif. Dengan demikian, baik perspektif klasik maupun kontemporer menekankan pentingnya kesederhanaan sebagai cara mengurangi stres finansial dan ketidakpuasan hidup. Jika prinsip ini dihidupkan, masyarakat tidak hanya akan terhindar dari jebakan materialisme, tetapi juga memperoleh kesejahteraan mental yang lebih stabil.

Ketiga Ibn Hazm menekankan *riyadhah al-nafs* sebagai strategi penyembuhan jiwa melalui pembiasaan akhlak mulia, seperti sabar, rendah hati, dan kasih sayang yang dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Latihan ini tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga melatih kontrol diri sehingga memperkuat daya tahan psikologis individu dalam menghadapi tekanan hidup. Pemikiran tersebut sejalan dengan konsep pendidikan karakter dalam tradisi tasawuf, sebagaimana terlihat pada penelitian di Tarekat Qadiriyyah Naqsyabandiyah Suryalaya. Melalui praktik *riyadhah* seperti dzikir, qiyamullail, puasa, dan pengabdian sosial, santri dibiasakan untuk melatih disiplin spiritual sekaligus membangun empati dan kerendahan hati. Dampaknya, perilaku dan kepribadian mereka mengalami perubahan positif secara konsisten (Asriadi Rauf, 2023). Sehingga menunjukkan bahwa *riyadhah* tidak hanya berfungsi sebagai model pendidikan akhlak, tetapi juga sebagai sarana terapi jiwa yang relevan dalam konteks modern.

Salah satu aspek yang menarik dalam metode penyembuhan jiwa Ibn Hazm adalah peran cinta (mahabbah) sebagai energi penyembuhan yang mengubah jiwa dari kondisi sakit menjadi sehat. Menurut Sustriana Saragih dan Kwartarini Wahyu Yuniarti. Jurnal ini menunjukkan bahwa cinta yang penuh empati (empathic love) berperan sebagai energi penyembuhan psikologis, membantu individu pulih dari luka batin dan kondisi depresi (Saragih & Yuniarti, 2021). Dalam praktik klinis modern, integrasi nilai-nilai spiritual klasik seperti yang diajarkan Ibn Hazm terbukti meningkatkan efektivitas terapi, terutama dalam konteks psikoterapi Muslim. Studi *Integrating Spiritual Interventions in Islamic Psychology* menunjukkan bahwa klien yang menerima pendekatan berbasis nilai agama dan budaya menunjukkan tingkat kepuasan dan keterlibatan yang lebih tinggi dalam terapi (Juraida Latif et al., 2024). Dengan demikian, eksplorasi terhadap penyembuhan jiwa dalam pemikiran Ibn Hazm berkontribusi tidak hanya menggabungkan rasionalitas dan emosionalitas, tetapi juga menempatkan spiritualitas

sebagai fondasi utama kesehatan jiwa. Pendekatan Ibn Hazm menawarkan inspirasi bagi pengembangan model kesehatan mental masa depan yang lebih manusiawi, bermakna, dan berakar pada nilai-nilai transendental.

KESIMPULAN

Pemikiran Ibn Hazm tentang jiwa memberikan kontribusi yang sangat signifikan dalam memahami kesehatan mental. Pertama jiwa sebagai entitas abadi yang menjadi pusat moralitas dan kesadaran manusia, yang terdiri dari aspek rasional dan afektif. Kedua akar utama penyakit jiwa terdiri dari tiga hal—masalah psikologis (seperti dengki dan kesombongan), cinta dunia yang berlebihan, dan putus asa. Ketiga untuk mengatasi itu Ibn Hazm menyusun metode penyembuhan jiwa secara terpadu melalui introspeksi diri, pengetahuan yang benar, pelatihan akhlak, kesederhanaan hidup, serta kekuatan cinta. Relevansi pemikiran Ibn Hazm tidak hanya terbukti dalam konteks klasik, tetapi juga dalam menjawab tantangan kesehatan mental di era digital saat ini, di mana manusia menghadapi tekanan emosional, kecemasan sosial, dan disorientasi nilai.

Penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya literatur psikologi Islam dengan menghidupkan kembali kearifan klasik Ibn Hazm sebagai landasan untuk mengembangkan model kesehatan mental yang lebih integratif dan berbasis nilai spiritual. Selain itu, pendekatan Ibn Hazm dapat diadaptasi ke dalam berbagai intervensi psikoterapi modern, khususnya untuk populasi Muslim yang membutuhkan model terapi yang sesuai dengan nilai budaya dan agamanya.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada fokus yang masih bersifat konseptual; untuk penelitian selanjutnya, diperlukan pengembangan studi empiris yang menguji efektivitas penerapan konsep-konsep Ibn Hazm dalam praktik klinis modern. Penelitian lanjutan juga disarankan untuk mengeksplorasi integrasi antara teori jiwa klasik dengan temuan-temuan neurosains kontemporer guna membangun model psikologi Islam yang lebih adaptif dan aplikatif.

Daftar Pustaka

- Abdul Khobir. (2017). *Pandangan Ibnu Hazm Al-Andalusi tentang Etika Religius dan Aktualisasinya dalam Pendidikan*. 2(2), 252–272.
- Arroisi, J., Muslih, M. K., & Inayah, N. (2024). Coping Discrepancy Between Rationality and Religiosity: Analysis of the Balancing Model in Islamic Psychology. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry and Psychology*, 6(1), 69–75. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.24.4.08>
- Asriadi Rauf. (2023). Pendidikan karakter berbasis riyadhah tarekat Qadiriyyah Naqsyabandiyah suryalaya. *Istiqamah: Jurnal Ilmu Tasawuf*, 4(2), 81–105.
- Atik Wartini. "Jaminan Sosial Dalam Pandangan Ibn... - Google Scholar. (n.d.). Retrieved November 29, 2025, from https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Atik+Wartini.+%E2%80%9CJaminan+Sosial+Dalam+Pandangan+Ibn+Hazm+Dan+Relevansinya+Deng+an+Pengembangan+Jaminan.%E2%80%9D+Jurnal+Hunafa%2C+2014&btnG=
- Creswell, J. W. & Poth, C. N. (n.d.). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches (5th ed.)*. SAGE Publications.

- Elzamzamy, K., Bader, R. K. & Bilge Bircan, F. (n.d.). "Contemporary Scholarship on Classical Islamic Psychology: A Scoping Review." *Journal of Muslim Mental Health*, 18(1), 2.
- Fadila Apriyanti, Rizal, dan Mohammad. (n.d.). "Exploring the Concept of Nafs in Islamic Counseling: A Comprehensive Analysis of Philosophical Foundations and Implications for Education," : *HEUTAGOGIA: Journal of Islamic Education*, 4, no. 2, 124-140.
- Faridah, F., Zamroni, M., Estuningtyas, R. D., Yusuf, M., & Fadilah, U. (2025). Komunikasi Empati Dalam Menciptakan Kesehatan Mental Masyarakat Modern. *RETORIKA : Jurnal Kajian Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 7(2), 120–134. <https://doi.org/10.47435/retorika.v7i2.4218>
- Hazm, I. (2005). *Bijak dan Bahagia Psikologi Moral untuk Hidup*.
- Hazm, I. (2009). *Risalah Cinta*.
- Jalal abd Al ghani. (2016). "On the Way of Truth": Ibn Hazm's Tawq al Hamamah and the Epistemology of Love. *Acta Orientalia Academiae Scientiarum Hung*, 69(1), 37–62. <https://doi.org/10.1556/062.2016.69.1.3>
- Juraida Latif, Dockrat, S., & Rassool, G. H. (2024). Integrating Spiritual Interventions in Islamic Psychology: A Practical Guide. In *A Practical Guide (1st ed. (Vol. 61)*.
- Khobir, A., Nasrudin, M., & Rif'iyati, D. (2022). *Etika Religius dalam Pandangan Ibn Hazm Al-Andalusi*. Penerbit NEM.
- Mawaddah, L. B., Soleh, A. K., Psikologi, M., Islam, U., Maulana, N., Ibrahim, M., Islam, U., Maulana, N., & Ibrahim, M. (2024). *Ibn Hazm Concept of Human Behavior Psychological Perspectiv*. 8762, 181–192.
- Mohamad, S. & Zhang, L. (n.d.). Comparative Analysis of Ibn Hazm's Theory of Emotions and Contemporary Positive Psychology. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 54(5), 612-631.
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi Penelitian Kualitatif*.
- Mubarak, A. (n.d.). "Ibn Hazm's Therapeutic Approach to Spiritual Ailments: Contemporary Relevance." *Islamic Quarterly*, 68, no. 1, 55–78.
- Muhammad Utsman Najati. (2002). *Jiwa dalam pandangan filosof muslim*. Pustaka Hidayah.
- Mujahid, K., & Fani, F. A. (2024). Islamic Worldview: Konsep Jiwa Menurut Imam Ghazali. *TSAQOFAH Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 5, 1435–1442.
- Nugroho, A. B., Al Asri, H. B., & Pramesti, A. A. (2022). Survei Kesadaran Mental Mahasiswa Upn Veteran Yogyakarta Di Era Digital Dan Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 10(1), 38–42. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i1.31611>

- Nur, A., Halifah, V., & Yanti, C. A. D. (n.d.). *Konseling Berbasis Kearifan Lokal: Solusi untuk Isu Kesehatan Mental Generasi Z*. 126–139.
- Oktaviano, W. (2015). Dasar-dasar Keutamaan Menurut Ibnu Hazm al-Andalusi. *Al Zahra*.
- Quintana, P. (2024). Conceptions of the Soul, the Body and the Intellect in Ibn Ḥazm of Cordoba. *Revista Española de Filosofía Medieval*, 31(2 SE-ARTICLES), 15–33. <https://doi.org/10.21071/refime.v31i2.16349>
- Sahputra, V. N., & Farma, M. D. (2023). Ibnu Hazm: (384h / 994m - 456h / 1064m) Epistemologi dalam Pendidikan. *Al Mabhats : Jurnal Penelitian Sosial Agama*, 8(2), 105–124. <https://doi.org/10.47766/almabhats.v8i2.2076>
- Sanjari, J., & Pratiwi Nurlita. (2023). Konsep Kesehatan Mental Perspektif Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya Ulumuddin. *HASBUNA : Jurnal Pendidikan Islam*, 3(1), 225–241. <https://doi.org/10.70143/hasbuna.v3i1.222>
- Saragih, S., & Yuniarti, K. W. (2021). Empathic Love Therapy to Reduce Depression among Female Victims of Domestic Violence. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 7(2), 203. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.68865>
- Tanjung, F., Ellisa, & Alwiansyah, M. (2021). Implementasi Metode Muhasabah Dalam Pembinaan Karakter Siswa Di Smp It Ibnu Halim Medan. *Umsu Repository*, 2(1), 1–7.
- Taqwa, U. 'Alat, Awaludin, A., & Arroisi, J. (2024). Rekonseptualisasi Epistemologi: Metode Islamisasi dalam Ilmu Psikologi Modern. *Kalimah: Jurnal Studi Agama Dan Pemikiran Islam*, 21(1), 25–48. <https://doi.org/10.21111/klm.v21i1.10703>
- Thoyibah, F. A., & Surawan, S. (2025). Budaya Healing Di Kalangan Mahasiswa Gen Z: Telaah Terhadap Regulasi Emosi Dalam Konteks Sosial Modern. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(1), 23–44. <https://doi.org/10.24952/bki.v7i1.16097>
- Zakariya, H. (2020). *Ibn Hazm 's Views on Islamic Ethics with Special Reference to Kitab al-Akhlaq wa-al-Siyar*. 11(1), 72–81. <https://doi.org/10.9734/ARJASS/2020/v11i130162>