

## Kesehatan Jiwa Islam Telaah Terhadap Pemikiran Abu Zaid al-Balkhi dalam Buku *Maṣāliḥu al-Abdān wa al-Anfus*

<sup>1</sup>Isnaini Mar'ah Azizah, <sup>2</sup>Aris Fauzan

<sup>12</sup>Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Email: [de.zizah.618@gmail.com](mailto:de.zizah.618@gmail.com)

**Abstract:** The discourse on mental health is often an interesting and beneficial discussion across time. There are many developing concepts adopted from western thoughts. The concept offered by Islamic Psychology has not been explored yet. One of them is the concept of mental health from the perspective of Abu Zaid al-Balkhi. This study aims to analyze the concept of Islamic mental health, specifically the thought of Abu Zaid al-Balkhi in the book *Maṣāliḥu al-Abdān wa al-Anfus*. By using a type of qualitative research with a descriptive-analytical method specifically in describing and analyzing mental health concepts, according to Abu Zaid al-Balkhi. Based on this research, it can be seen that mental health or a healthy soul is the stability of the soul's strength in humans so that it can defeat the turmoil of psychiatric signs. Al-Balkhi classifies psychiatric symptoms into four groups, namely, sadness and anxiety (*al-ḥuẓn wal jaḥḥ*), obsession (*al-waswas*), anger (*al-ḡadab*), and finally, fear and phobia (*al-khauf wa al-faḥḥ*). To achieve happiness, humans should always try and strive for a balance between the body and soul. The attachment of both (body and soul) is in harmony with human construction, namely physical and spiritual. Caring for and maintaining health as a preventive effort is preferred than treating it if already sick. This is what distinguishes the concept of healing the soul of Islam, according to al-Balkhi, with the concept of western secular psychotherapy.

**Keywords:** *Soul, mental health and Abu Zaid Al-Balkhi, Islamic tradition*

### Pendahuluan

Melacak konsep awal psikologi dalam tradisi Islam, merupakan salah satu kegiatan keilmuan yang dapat membangun *worldview* Psikologi Islam secara lebih sistematis dan runtut. Sebagaimana perkembangan dan sejarah Psikologi Barat, maka sudah seharusnya pula perkembangan dan sejarah Psikologi Islam terbentuk dan tersusun dalam bingkai keilmuan yang ilmiah.

Banyak tokoh-tokoh Islam yang memiliki kecenderungan dan konsentrasi terhadap kemajuan keilmuan. Baik dalam ilmu falak, filsafat, kedokteran, pertanian dan psikologi. Dalam bidang psikologi, diantaranya: al-Kindi (185-252 H/801-866 M), Ibnu Rusyd (520-595 H/1126-1198 M), Ibnu Sina (370-428 H/980-1037 M), al-Ghazali (450-505 H/1058-1111M), Ibn Qayyim al-Jauziyah (691-751 H/1292-1350 M), al-Farabi (259-339 H/872-950 M), At Tabari (838-870), Ahmad ibn Sahl al-Balkhi (849-934 M) dan masih banyak lainnya. Dari sekian banyak tokoh Muslim yang berkontribusi dalam pertumbuhan peradaban Islam, Abu Zaid Ahmad bin Sahl al-Balkhi (849-934) merupakan salah satu tokoh pelopor psikologi pada zamannya, namun belum banyak orang yang mengetahui tentangnya sebagaimana orang mengenal al-Gazali, al-Farabi, Ibnu Sina dan lain sebagainya. Banyak buku yang telah ditulis Abu Zaid al-Balkhi pada

masa hidupnya, salah satunya adalah *Maṣālihu al-Abdān wa al-Anfus (Sustenance for Body and Soul)*. Buku tersebut mengupas konsumsi-konsumsi untuk fisik dan jiwa manusia.<sup>1</sup>

Berikutnya, dalam menyikapi fenomena dunia yang kian modern serta perkembangan tatanan kehidupan yang semakin kompleks menyebabkan kemudahan-kemudahan hidup tidak berbanding seimbang dengan kebahagiaan dan kesejahteraan hidup manusianya. Fakta huru-hara imbas dari globalisasi dapat terlihat dalam romantika kehidupan manusia yang bersifat hedonisme. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia hedonisme adalah pandangan yang menganggap kesenangan dan kenikmatan materi sebagai tujuan utama dalam hidup. Kecenderungan untuk hidup mewah sebatas materi inilah yang telah menghilangkan nilai-nilai dan sisi kemanusiaannya.<sup>2</sup> Maka dari fenomena ini akan muncul pertanyaan yang mendasar, apa yang menjadi problematika yang dialami manusia seiring perubahan zaman? Zakiyah Darajat mengemukakan bahwa semakin maju suatu masyarakat, semakin banyak yang harus diketahui orang dan semakin sulit untuk mencapai ketenangan dan kebahagiaan hidup.<sup>3</sup>

Wieriyanto Prasajo menyebutkan bahwa, diperkirakan 1200 sampai 1500 per 100.000 penduduk berobat ke Rumah Sakit Umum atau Puskesmas karena gangguan depresi, sedangkan dari 100.000 penduduk diperkirakan menderita depresi atau gangguan mental lainnya yang sama sekali tidak berobat ke RS atau Puskesmas terdekat.<sup>4</sup> Wieriyanto Prasajo menambahkan bahwa gangguan-gangguan kejiwaan tersebut terselubung oleh keluhan-keluhan badaniyah, diantaranya seperti: keluhan sakit kepala, gangguan tidur, jantung sering berdebar-debar, gangguan pencernaan, gangguan kehidupan seksual, nyeri pada sendi atau otot dan gairah kerja menurun.

Selanjutnya, disebutkan di dalam undang-undang no 23 tahun 1992 pasal 24, 25, 26 dan 27 bahwa kesehatan jiwa (*mental health*) adalah suatu kondisi jiwa yang sejahtera yang memungkinkan hidup harmonis dan produktif sebagai bagian yang utuh dari kualitas hidup seseorang dengan memperhatikan semua segi kehidupan manusia. Ciri-ciri orang yang sehat jiwa yaitu; 1) menyadari sepenuhnya kemampuan jiwa, 2) mampu menghadapi stress kehidupan yang wajar, 3) mampu bekerja secara produktif dan memenuhi kebutuhan hidupnya, 4) dapat berperan serta dalam lingkungan hidup, 5) menerima dengan apa adanya dirinya, 6) merasa nyaman dengan orang lain.

Pada ranah psikologi, para ilmuwan, peneliti dan psikolog barat diantaranya William James (1924-1910), Sigmund Freud (1956-1939), B.F. Skinner (1904-1990) dan lainnya merupakan *pioneer* dan pelopor psikologi yang berkontribusi dalam sejarah perkembangan pengetahuan dan keilmuan. Kebermanfaatannya dirasakan tidak hanya dirasakan pada zamannya saja. Bahkan teori dan pemikiran mereka mampu mewarnai kajian psikologi di seluruh dunia. Namun keberadaannya belum mampu menjawab pertanyaan tentang realitas manusia yang sesungguhnya.

Dr Raehanul Bahraen menyimpulkan bahwa setiap Muslim hendaknya memiliki kearifan yang bijak dalam membaca dan memanfaatkan berbagai sumber keilmuan.

<sup>1</sup> Al-Balkhi. 2005. *Maṣālihu al-Abdān wa al-Anfus*. Cairo: *Ma'bad al Makhbuthaat al 'Arabiyah*. h. 127.

<sup>2</sup> Zaharuddin, Z. 2016. Telaah Kritis terhadap Pemikiran Psikologi Islam di Indonesia. *Intiqar*. 19(1), 163-188.

<sup>3</sup> Darajat, Zakiyah. 1983. *Islam dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung. h. 12.

<sup>4</sup> Prasajo, Wieriyanto. 2005. *Kesehatan Mental Kajian Sudut Pandang Agama dan Sosial Kemasyarakatan*. Jakarta: Tsaqafah. h. 19.

Dengan tetap menalisis secara kritis guna menambah ilmu dan pengetahuan dari berbagai sumber. Yang intinya bahwa pendapat-pendapat Barat masih dapat digunakan selama tidak berbanding terbalik dengan Qur'an dan Hadits.<sup>5</sup>

Ilmu kesehatan mental, banyak diketahui merupakan salah satu cabang ilmu termuda yang tumbuh pada akhir abad ke-19. Namun demikian, dalam Islam sebenarnya sejak zaman nabi Adam as. Hingga Nabi Muhammad telah terlebih dahulu berbicara tentang hakikat jiwa, penyakit jiwa dan kesehatan jiwa yang terkandung dalam ajaran Agama Islam yang diwahyukan Allah SWT.<sup>6</sup>

Sejak dahulu, para filsuf dan ilmuwan telah lama menghabiskan waktunya untuk membahas tentang apa dan hakikat jiwa. Begitupula para *mutakallimun*, yang memusatkan pikiran tentang *ruh* (nyawa). Dari mana ruh itu datang dan bagaimana hakikat *ruh*, kemana ia kembali, dan sebagainya. Ada pula yang menyebut *ruh* sama dengan pengertian *nafs*, sebagaimana mereka menyebut *nafs* dengan pengertian *ruh*. Dalam penelitian ini, fokus penelilian terpusat pada *nafs* yang berarti jiwa.

Konsentrasi kepada *kutub turast al- Islamy* dipertahankan guna mewujudkan karya-karya Islami yang orisinal dan dapat menjawab *skeptis* keilmuan tentang dinamika dan dilemma psikologi Islam. Al-Kindi, Al-Gazali, Ar-Razy, Ibnu Miskawaih dan lain sebagainya yang telah digadang-gadang sebagai pelopor keilmuan Islam, yang dalam hal ini banyak membicarakan tentang dimensi manusia dan akhlaq, baik dari kajian tafsir maupun filosofis.

Menurut Al-Kindi, *nafs* atau jiwa berada pada titik pertengahan antara akal tuhan dan alam benda, *nafs* termasuk eksistensi yang sangat bebas dan tidak binasa. Ia turun dari dunia akal ke dunia indera, akan tetapi dibekali dengan pengalaman-pengalaman hidup masa lalu. Al-Gazali berpendapat, *nafs* (jiwa) adalah hakikat manusia. Manusia hidup dengan jiwanya, dan bukan dengan badannya. Sedangkan Ibnu Maskawaih berpendapat bahwa *nafs* itu merupakan eksistensi yang bebas, tidak dapat dirasakan sama sekali oleh panca indera. Akan tetapi indera dapat mengenalinya melalui wujud eksistensinya.<sup>7</sup> Dan jika benar pada penelitian ini dapat ditemukan benang merah antara keilmuan berbasis sains dan wacana keilmuan Islam akan menghadirkan keyakinan dan menggugurkan konsep-konsep yang memisahkan antara ilmu dan agama. Yang membutuhkan kerja keras bagi kalangan academia, *Muslim's scholar*, untuk mewujudkan integritas keduanya.<sup>8</sup>

Zakiyah Daradjat mendefenisikan bahwa mental yang sehat adalah terbentuknya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi kejiwaan dan terjadinya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berdasarkan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat. Jika jiwa sehat dicapai, maka individu memiliki integrasi, penyesuaian dan identifikasi positif terhadap orang lain. Individu belajar menerima tanggung jawab, menjadi mandiri dan mencapai integrasi tingkah laku.

<sup>5</sup> Bahraen, Rehanul. 2016. *Psikologi Islam yang Sempurna*. Bekasi: Rumah Ilmu. h. 48.

<sup>6</sup> A.F Jaelani. 2001. *Penyucian Jiwa (taẓkiyat al Nafs) dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Penerbit Amzah h. 75.

<sup>7</sup> Bintu Syati, Aisyah. 2003. *Manusia dalam Perspektif AL-Qur'an*. Jakarta: Pustaka Firdaus.

<sup>8</sup> Syamsuddin, Ach. Maimun, 2012 *Integrasi Multidimensi Agama dan Sains*. Jogjakarta: IRCiSoD. h. 147.

Selanjutnya yang kedua dengan mengkhususkan penelitian tentang konsep kesehatan jiwa berkaitan tentang kejiwaan dalam perspektif al-Balkhi. Yang mengkhususkan pada konsep, gejala-gejala dan tindakan preventif yang dapat dilakukan.

### **Metode Penelitian**

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kajian kepustakaan atau library research yaitu metode penelitian yang dilakukan dengan mempelajari literatur dan tulisan yang memiliki keterkaitan dengan permasalahan yang ada pada penelitian baik literatur-literatur yang berkaitan langsung dengan permasalahan (literatur primer), ataupun literatur-literatur yang berkaitan dengan kajian penulisan ini (literatur sekunder). Data primer yang digunakan adalah *Masbaalibu al abdaan wa al Anfus*, yang merupakan karya al-Balkhi yang telah dialih bahasakan dan ditulis kembali ke Bahasa Arab. Dan beberapa karangan ilmuwan lainnya yang mendukung hasil penelitian. Dengan pendekatan psikologi dan pendekatan filosofis untuk mendapatkan inti dari pemikiran al-Balkhi secara mendalam.

### **Hasil dan Pembahasan**

#### **A. Biografi Al-Balkhi**

Abu Zaid Ahmad bin Sahl al-Balkhi lahir pada tahun 849 M di Shamistiyān, ia hidup di akhir abad ke-3 hijriah sampai awal abad ke-4 hijriah, pada masa khilafah Bani Abbasiyah. Ia hidup dalam guncangan politik Bani Abbasiyah yang pada saat itu kekuasaan Daulah Abbasiyah mengalami kemerosotan yang menyebabkan kerusuhan dan kekacauan ada dimana-mana. Dalam keadaan politik yang memprihatinkan tersebut, ia berhasil mendirikan sekolah di Baghdad.

Pada saat itu, tempat kelahiran Al-Balkhi di Syamistiyān, wilayah Balkh (Bactra) dan kini berada di Afghanistan adalah lingkungan pedesaan. Ayahnya adalah seorang guru anak-anak. Al-Balkhi tumbuh dewasa dan tinggal di Baghdad selama 8 tahun, kehidupannya di lingkungan desa inilah yang membentuknya menjadi pribadi yang tenang dan bijaksana.

Al-Balkhi hidup dalam kepemimpinan 12 khalifah Dinasti Abbasiyah, yaitu saat kekuasaan khilafah berada di tangan al-Mutawakil `ala Allah (yang dinobatkan tahun 232 H) hingga yang terakhir Al-Qahir Billah Abu Mansur Muhammad bin Mu`taṣid (yang dibaiat tahun 320 H). pasang surut kemerosotan daulah bani Abbasiyah terlihat semakin Nampak dengan ditandainya munculnya daulah kecil yang ingin keluar dari kepemimpinan Daulah Abbasiyah, perebutan kekuasaan hingga bertambah maraknya huru-hara tiap daerah.

Kemerosotan khilafah yang terjadi pada saat itu dan hiruk pikuk keadaan politik. Tubuh daulah Bani Abbasiyah sedikit demi sedikit terkikis karena para penguasa terlena dalam kemudahan-kemudahan dan kenikmatan-kenikmatan duniawi semata serta pemborosan yang tidak ada manfaatnya. Sehingga banyak yang meremehkan kepentingan daulah seperti maslahat umat dan banyak yang meninggalkan dakwah ke arah yang benar.

Baghdad pada saat itu merupakan kiblat ilmu pengetahuan dan kebudayaan Islam, yang tetap berjalan ditengah guncangan politik. Hal ini disebabkan oleh

pengaruh yang dibawa Islam terhadap nafas kehidupan Muslim pada zaman Daulah Abbasiyah. Dan cirri khasnya yang terbuka dengan keilmuaan asing. Sungguh dengan demikian nyata adanya Islam adalah agama kedamaian dan *Rahmatan lil 'Alamin*. Malik Badri menyatakan bahwa Al-Balkhi adalah salah satu dari cendekia Muslim yang introvert namun sangat genius. Dalam sebuah interview Malik Badri memaparkan:

“Al-Balkhi , was also a pioneer of psychosomatic medicine. In his manuscript, he continuously compares physical with psychological disorder and beautifully show how they interact with each other to form psychosomatic disorder, not forgetting to highlight the individual differences between patients in this respect. With his perceptive clinical observations, he could differentiate between disorders that are caused by psychological factors and those that have biological aetiology.”

Bangunan keilmuan yang telah dibangun oleh al-Balkhi sejak abad ke-9 adalah bukti kontribusi cendekiawan Muslim terhadap perkembangan Psikologi, yang mana nilai dan values pemikirannya masih relevan hingga saat ini. Bahkan dapat dijadikan solusi untuk permasalahan-permasalahan yang tidak terjawab pada ilmu-ilmu konvensional.

Al-Balkhi adalah cendekiawan Muslim yang menguasai banyak cabang ilmu. Diantaranya adalah; geografi, sastra, teologi, filsafat, biologi dan psikologi. Dari berbagai rumpun keilmuan yang dikuasainya, dalam bidang geografi, ia bersama Al-Istakhiri menyusun buku yang berjudul *Masalikul Mamalik*, yang merupakan peta berwarna tiap Negara sebagai pedoman geliat ilmu geografi pada saat itu.<sup>9</sup> Al-Balkhi telah menulis 41 buku dan pada saat ini hanya sampai 2 buku kepada kita, salah satu diantaranya adalah *Maṣāliḥu al-Abdān wa al-Anfus*. Dalam keterangan yang disebutkan oleh Muhammad Ibnu Ishaq an-Nadim, al-Balkhi memiliki lebih dari 55 karya dari berbagai disiplin ilmu pengetahuan.

Kebiasaan ulama pada zaman dahulu adalah berpindah-pindah tempat, baik karena faktor alam, ekonomi budaya pada saat itu ataupun khusus untuk menimba ilmu, dan mentashkkan kebenarannya kepada para guru. Begitu pula al-Balkhi yang berguru kepada banyak ulama. Adapun diantara guru al-Balkhi adalah:

- 1) Muhammad Ibnu Fadhl al-Balkhi. Nama lengkap Abu 'Abdullah ibn Fadhl ibnul 'Abbas. Wafat pada 319 H. Berasal dari Samarkand Balkhan.
- 2) Muhammad Ibnu Aslam. Mempunyai nama lengkap Muhammad Ibnu Aslam at-Thusy, wafat pada tahun 242 H. Dari beliau al-Balkhi mempelajari tentang hadits.
- 3) Abu Yusuf Ya'qub bin Ishaq Al-Kindi. Dari Al-Kindi, ia mempelajari tentang studi filsafat.<sup>10</sup>

Sebagai ahli ilmu, banyak murid-murid Abu Zaid Al-Balkhi yang menimba ilmu darinya, diantara murid-murid Al-Balkhi adalah:

---

<sup>9</sup> Phillip K Hitti, *History of The Arabs from the Ealiest times to The Present*. Ed.9. New York: R&R Clark, LTD. h. 385.

<sup>10</sup>Al-Balkhi. 2005. *Maṣāliḥu al-Abdān wa al-Anfus* ... h. 67.

- 1) Ibnu Farighun
- 2) Mu'in ibnu Far'aun
- 3) Abu BakarAr-Razi <sup>11</sup>
- 4) Abu Ja'far Al-Khazan

## B. Kesehatan Jiwa menurut Al-Balkhi

Konsep kesehatan jiwa individu menurut al-Balkhi erat kaitannya dengan kesehatan spiritual. Al-Balkhi adalah orang pertama yang menemukan keterkaitan antara fisik dan jiwa. Dia mengkritik dokter-dokter pada zamannya yang terlalu fokus terhadap penyakit fisik dan mengabaikan penyakit mental dan kejiwaan pasiennya.

Konstruksi manusia yang terdiri dari jasmani dan rokhani, merupakan konsentrasi bahasan Al-Balkhi. Sebagaimana dalam pembahasan Al-Balkhi tentang kesehatan badan, haruslah setiap individu memahami apa yang itu tubuh manusia dan bagaimana cara menjaganya agar tetap sehat dan berfungsi sesuai dengan konsep penciptaan. Dan apabila telah terpapar ketidak seimbangan pada tubuh atau sakit, maka harus dikembalikan atau disembuhkan sebagaimana sedia kala. Baik dengan konsumsi-konsumsi yang dibutuhkan tubuh dari makanan minuman obat-obatan hingga lingkungan sekitar yang mendukung. Sehingga, kesehatan jiwapun demikian adanya. Harus senantiasa dijaga keseimbangannya agar senantiasa menjadi ruh dan spirit dalam menjalani kehidupan. Jika badan bisa merasakan sakit karena ketidak seimbangan, maka jiwa pun demikian halnya. Jika tubuh bisa merasakan sakit yang teridentifikasi seperti demam, pusing, dan lain sebagainya, maka jiwa pun akan memberikan signal yang sama ketika terjadi ketidak seimbangan, seperti; marah, kebingungan, ketakutan, kepanikan, *anxietas*, dan lain sebagainya.<sup>12</sup>

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

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

If the soul becomes sick said Al-Balkhi , the body may follow suit. If people stop finding joy in life, they may eventually develop physical illness. Moreover, people may actually live without physical compllain for years, while,

---

<sup>11</sup> Terkenal dengan nama Rhazes di dunia keilmuan barat. Ia merupakan salah seorang pakar sains Iran yang hidup antara tahun 864 - 930. Ia lahir di Rayy, Teheran pada tahun 251 H./865 dan wafat pada tahun 313 H/925. Ar-Razi sejak muda telah mempelajari filsafat, kimia, matematika dan kesusastraan.

<sup>12</sup> Al-Balkhi. 2005. *Maşālihu al-Abdan wa al-Anfus ...* h. 508

in fact, they may have been suffering from psychological disorders all along. The human soul is comparable to the human body: they can both be healthy or unhealthy.<sup>13</sup>

Untuk mendapatkan kebahagiaan dalam hidup, setiap manusia harus memahami dirinya sendiri dan memiliki kesadaran yang tinggi terhadap dirinya sendiri. Maka benar bahwa ilmu/pengetahuan memiliki peran yang sangat penting, sebagaimana dikemukakan al-Gazali.

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

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

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

### C. Klasifikasi gejala kejiwaan menurut al-Balkhi

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

Dewasa ini, keluhan-keluhan kejiwaan secara nyata sulit ditemukan pada penderita-penderita yang berkunjung ke Rumah Sakit Umum atau Puskesmas, karena sebagian besar masyarakat Indonesia merasa malu dan menganggap mengutarakan hal-hal dan keluhan yang bersifat kejiwaan seolah tabu. Masyarakat Indonesia lebih suka mengemukakan keluhan yang bersifat badaniyah.<sup>14</sup>

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

---

<sup>13</sup> Fathimah Abdullah, "Therapeutic Ethic". Jurnal Afkar. h. 81.

<sup>14</sup> Prasajo Wieriyanto, *Kesehatan Mental...* h.17.

penyakit-penyakit kronik seperti; jantung, diabetes, virus tikus, reumatik dll. Penyakit-penyakit tersebut menyebabkan depresi pada penderita dan para keluarganya. 4. *Berubahnya Nilai-nilai dalam keluarga*, 5. *Pemakaian obat yang menyebabkan depresi*.

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

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

Rasa sedih dan cemas (*sadness and depression*) terdapat pada posisi yang penting dalam gejala kejiwaan. Sedih dan cemas akan mendatangkan keburukan apabila terlalu larut pada hati setiap insan. Hendaknya rasa cemas dan sedih itu dikelola dan diposisikan sesuai pada porsinya. Nampak pada raut wajah orang yang dirundung kesedihan dan kecemasan akan berubah menjadi suram. Al-Balkhi menambahkan bahwa rasa sedih dan cemas, akan mempunyai pengaruh yang besar terhadap kondisi kejiwaan seseorang. Tetapi apabila orang tersebut memiliki rasa sabar maka akan mampu menguasai dan mengelola kesedihan dan kecemasan.<sup>15</sup>

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

Kesedihan dapat terjadi kehilangan sesuatu yang berharga sedangkan ketakutan (*al-khauf*) terjadi karena meramalkan sesuatu yang tidak disukai. Kesedihan terlahir karena ada sesuatu yang tidak disukainya yang telah lampau, dan ketakutan terlahir karena sesuatu yang tidak di sukai di masa yang akan datang. Keduanya adalah gejala kejiwaan yang kuat. Apabila dua hal tersebut berkumpul dalam jiwa seseorang maka akan hilang kenikmatan hidup darinya. Jika hilang dari diri manusia rasa sedih dan takut maka akan hidup dengan bahagia, dan akan memenangkan kenikmatan kehidupan dunia. Akan tetapi kehidupan manusia tidak akan terlepas dari rasa sedih dan takut, karena hidup di dunia tidak akan dapat terhidar dari keduanya, dan kebahagiaan haqiqi adalah surga (Q.S Yunus: 62)

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

---

<sup>15</sup> Al-Balkhi. 2005. *Maṣāliḥu al-Abdān wa al-Anfus ...* h. 537.

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

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

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

Blackburn dan Davidson sebagai ilmuwan modern mengemukakan gejala penderita depresi dikarenakan simtoma atau gejala yang muncul dari aspek psikologis dan biologis. Simtoma psikologis diantaranya: 1). Suasana hati, seperti kesedihan, kecemasan dan mudah marah; 2). Berfikir, seperti kehilangan konsentrasi, lambat dan kacau dalam berfikir, menyalahkan diri-sendiri, ragu-ragu, merasa dirinya rendah; 3). Motivasi, seperti kurang bergairah, kurang minat, menghidar dari kehidupan sosial, ingin melarikan diri; 4). Perilaku, seperti mondar-mandir, lamban, menangis, mengeluh. Simtoma biologis meliputi; 1). Hilangnya nafsu makan; 2). Ilangnya nafsu berahi; 3). Tidur terganggu dan tidak tenang; 4). Lambat beraktifitas.<sup>16</sup>

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

1. Berfikir bahwa setelah kesedihan yang berlebihan berefek buruk yang lebih besar.
2. Berfikir ahwa segala sesuatu di dunia ini hanyalah semu belaka, dan kehidupan abadi adalah setelah maut

---

<sup>16</sup> Hartono. Boy Soedarmaji. 2014. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup. h. 87.

3. Memahami bahwa dalam kehilangan sabar dalam diri terdapat bencana setelahnya.
4. Berfikir bahwa sedih dan depresi adalah sifat yang dimiliki orang yang lemah, sifat wanita.
5. Berfikir bahwa dengan menghilangkan rasa sedih menjadi penghibur bagi orang lain yang dalam penanggungan yang sama.
6. Berfikir terhadap kenikmatan dan kebaikan hidup yang didapat lainnya
7. Berfikir bahwa masa depan dapat diperbaiki dengan sikap yang optimis.

b. Obsesi (*Al-waswas*)

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

Al-Balkhi berpendapat bahwa obsesi merupakan gejala psikologis yang paling kuat diantara yang lainnya. Pengaruhnya terhadap jiwa sangatlah besar dan memberikan rasa tidak menyenangkan paling banyak. Karena obsesi tercipta tanpa ada alasan yang jelas sebagaimana ketika seseorang merasa sedih, dia memiliki alasan terhadap kesedihannya, atau alasan mengapa seseorang bisa marah yang dapat dijelaskan.<sup>17</sup>

Al-Balkhi membagi 2 cara dalam menangani obsesi yang berlebihan, yaitu cara dari dalam dan dari luar. Dari luar Al-Balkhi menyebutkan langkah-langkah penanganan dengan:<sup>18</sup>

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

---

<sup>17</sup> Al-Balkhi. 2005. *Maşālihu al-Abdān wa al-Anfus ...* h 268.

<sup>18</sup> Al-Balkhi. 2005. *Maşālihu al-Abdān wa al-Anfus ...* h 271.

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

c. Emosi marah (*al-gaḍab*)

Marah atau *anger and aggression* merupakan salah satu ekspresi kejiwaan yang dapat datang kapan saja, kepada siapa saja baik kepada raja ataupun hamba sahaya. Diibaratkan marah merupakan gelombang yang meletup-letup dalam diri manusia, yang menyebabkan hilangnya kontrol terhadap diri.<sup>19</sup>

Al-Balkhi menjelaskan bahwa marah merupakan pemberian dari Tuhan yang alamiah. Sehingga perlu adanya penerimaan dan pemahaman tentang marah. Maka benar saja, dalam kondisi marah lidah akan mudah mengeluarkan kata-kata buruk dan kotor, memaki, mencaci. Tangan dan kaki akan bergerak diluar kendali diri. Karena faktor adrenalin yang memuncak. Dan dari lisan tersebut akan melukai orang lain, membuat kerusakan untuk diri sendiri, orang lain, hewan maupun barang.<sup>20</sup>

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

1. Menanamkan pemahaman bahwa rasa marah akan cepat teratasi pada awal-awal gelombang/rasa tersebut muncul. Atau atasi marah sebelum benar-benar naik pitam. Agar gelombang marah lebih mudah untuk diredakan.
2. Memahami dengan betul bahwasanya marah dapat memberikan efek negatif terhadap badan dan jiwa. Al-Balkhi menjelaskan diantara efek sampingnya yaitu, sulit untuk sembuh dari penyakit yang diderita.
3. Berfikir bahwa setiap marah akan terlahir setelahnya rasa penyesalan.
4. Menanamkan pemahaman dalam diri tentang keutamaan lemah lembut, seperti yang dicontohkan oleh Baginda Nabi SAW. Sifat lemah lembut adalah sifatnya orang yang mulia yang memiliki rasa memaafkan yang luas
5. Jika anda seorang raja atau penguasa berfikirlah bahwa marah dapat melukai hati rakyat. Jika seorang guru marah misalkan, akan melukai hati murid. Dan seterusnya.
6. Jika hendak marah berfikirlah kebaikan-kebaikan orang yang akan anda marahi. Dicontohkan oleh al-Balkhi para raja untuk

---

<sup>19</sup> Al-Balkhi. 2005. *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* ... h. 528.

<sup>20</sup> Fathimah Abdullah, "Therapeutic Ethic". *Jurnal Afkar*. h 89.

mengingat-ingat kebaikan yang telah dilakukan rakyatnya. Agar tidak serta merta melihat orang dengan sisi negatifnya saja.

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

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

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

Perkara-perkara yang membuat manusia merasakan ketakutan banyak sekali macam dan jenisnya. Al-Balkhi menambahkan contoh, seperti ketakutan orang yang memiliki gelar akan kehilangan tahtanya, orang yang kaya raya kehilangan harta, kerugian dan takut atas rasa sakit yang akan diderita. Adapula yang merasakan takut terhadap suara yang dahsyat seperti petir dan kilat, suara petasan, senapan atau bom yang memekakkan telinga. Dan takut terhadap apa yang dilihat seperti, pembunuhan, pertikaian yang melukai kecelakaan dan lain sebagainya. Bahkan rasa takut terhadap berita buruk yang sampai padanya.<sup>21</sup>

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

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

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

1. Berfikir bahwa kejadian yang buruk terjadi masa lampau belum tentu terjadi pada masa depan. Manusia sedapat mungkin menghindari rasa takut, dengan tidak berandai-andai keburukan yang akan terjadi
2. Berfikir bahwa apa yang ditakuti bisa dikalahkan dan bisa dihilangkan
3. Menggunakan kekuatan marah untuk menolak rasa takut.
4. Pemahaman dalam diri bahwa takut dan cemas adalah perbuatan orang yang naif, polos dan tidak berpengalaman.

---

<sup>21</sup> Al-Balkhi. 2005. *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* ... h. 532.

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

#### D. Konsep al-Balkhi dalam Menjaga Kesehatan Jiwa

Konstruksi manusia tersusun dari badan dan jiwa. Fisik atau badan manusia bisa dalam kondisi sehat ataupun sakit. Begitupula yang akan terjadi pada jiwa, jiwa bisa dalam kondisi sehat atau sakit. Kesehatan jiwa manusia dapat diidentifikasi dengan perasaan tenang yang ada dalam diri manusia tanpa terganggu dengan permasalahan dari aspek psikologis. Seperti; marah, panik, takut dan lain sebagainya.<sup>22</sup>

Al-Balkhi menekankan bahwa menjaga dan memelihara jiwa lebih utama daripada mengobati jiwa usai sakit sebagaimana pepatah arab yang sangat terkenal, *al-wiqāyatu kbhairun minal `ilāj*, menjaga lebih baik daripada mengobati.

Ketenangan dan stabilitas jiwa adalah tanda dari jiwa yang sehat. Untuk menjaga stabilitas jiwa, al-Balkhi menjelaskan 2 cara, yaitu; *pertama*, memelihara jiwa dari pengaruh dan gejala external, yaitu segala sesuatu yang dapat ditangkap oleh panca indera. *Kedua*, memelihara jiwa dari pengaruh atau gejala internal yaitu pikiran-pikiran manusia yang berpengaruh kepada kekuatan jiwa.<sup>23</sup> Adapun untuk memastikan dua aspek diatas, meliputi aspek esternal dan internal, al-Balkhi memberikan 2 metode: *pertama*, pemahaman manusia terhadap dunia, ketika manusia dapat memahami hakikat dunia ini adalah fana, dan dunia adalah tempat huru-hara. Maka dalam menjalani kehidupan di dunia akan sewajarnya dan sesuai pada porsinya. *Kedua*, pemahaman manusia terhadap diri sendiri

#### E. Konsep al-Balkhi dalam Pemulihan Kesehatan Jiwa Saat Sakit

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

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

Istilah-istilah dan terminologi yang digunakan Al-Balkhi dalam buku *Maşālihu al-Abdān wa al-Anfus* ini, memang tidak sama dengan istilah-istilah yang digunakan oleh psikologi modern. Akan tetapi banyak kesamaan makna dalam praktiknya. Seperti dalam penanganan jiwa ketika sakit, Al-Balkhi menggunakan istilah *i'adatun ṣiḥatu al-Anfus*, yang berarti *Al-'ilāj an-Nafs* atau *psychotherapy*.

<sup>22</sup> Al-Balkhi. 2005. *Maşālihu al-Abdān wa al-Anfus* ... h. 511.

<sup>23</sup> Al-Balkhi. 2005. *Maşālihu al-Abdān wa al-Anfus* ... h. 242.

Model psychotherapy yang al-Balkhi tawarkan secara umum terdapat 2 cara yaitu secara internal dan eksternal. Yang dimaksud secara internal atau yang berasal dari dalam diri adalah berupa pikiran-pikiran manusia yang mana dengan kekuatan pikiran mampu menggerakkan segala potensi baik secara fisik atau kejiwaan. Sedangkan secara external, al-Balkhi menekankan pada keterlibatan bantuan dari orang lain yang berkompeten seperti dokter, konselor, guru, syeikh yang mampu memberikan nasihat, arahan, petunjuk sehingga dapat mempengaruhi pada proses terapi.<sup>24</sup>

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

Subandi (2013) menjelaskan bahwa fungsi pokok terapis dalam terapi Islam adalah sebagai pembimbing bagi klien untuk mencapai taraf nafs yang lebih tinggi. Maka, tugas terapis adalah membantu klien untuk mengenali sifat-sifat dirinya, membantu klien mengatasi problematika atau gangguan yang dialami, memberikan petunjuk teknik-teknik yang harus dilakukan. Selain itu terapis juga berfungsi sebagai model bagi klien, yaitu sosok manusia yang hendak dituju. Di sini figur pribadi dari terapis sangat penting.

Mengingat fungsi dan tugas terapis di atas, maka seorang terapis dalam psikoterapi islam tidak cukup hanya menguasai berbagai teknik konseling dan terapi saja. Lebih daripada itu, terapis dituntut untuk memiliki taraf *nafs* yang lebih tinggi daripada kliennya. Hanya orang yang sudah mencapai derajat yang lebih tinggi sajalah yang dapat membantu orang yang berada di bawahnya. Dengan demikian terapis harus senantiasa meningkatkan diri (tingkat nafs-nya). Bahkan memang perlu bagi terapis untuk mendapatkan pengalaman sebagai seorang *client*. Jadi terapis sendiri perlu memiliki terapis bagi dirinya sendiri.<sup>25</sup>

Penulis menyimpulkan dari paparan al-Balkhi tentang bagaimana setiap manusia memiliki kecenderungan untuk lebih percaya terhadap apa yang dikatakan orang lain daripada diri sendiri, maka setiap orang atau sebagian kelompok diharapkan mampu menjadi terapis, konselor bagi orang lain. Contoh; seorang ibu menjadi terapis bagi anak-anaknya, seorang guru menjadi konselor terhadap murid-muridnya, dan seorang pemimpin perusahaan mampu menjadi konselor terhadap karyawannya. Dengan kata lain, setiap lingkaran kehidupan memiliki *support system* yang baik dan saling tolong menolong dalam kebaikan sebagai konsep *ta'awun* dalam Islam, yang tertera dalam al-Qur'an; "*dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. dan bertakwalah kamu kepada Allah, Sesungguhnya Allah Amat berat siksa-Nya.*"<sup>26</sup>

Konsep psikoterapi perspektif al-Balkhi terlihat perkembangan dan perluasannya pada metode *psicotherapy* pada zaman modern. Diantaranya yaitu

<sup>24</sup> Al-Balkhi. 2005. *Maşālihu al-Abdān wa al-Anfus ...* h. 246.

<sup>25</sup> Subandi.2013. *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. h. 131.

<sup>26</sup> QS: Al-Maidah : 2

kognitif terapi dan *behavior therapy*. Gagasan al-Balkhi dapat menambah aktualisasi konsep Psikologi Islam sebagai cabang keilmuan yang dapat dikatakan baru. Walaupun sebenarnya sudah ada sejak zaman para *anbiya'* dan *salafu aṣ-ṣalih*.

#### F. Kontribusi Al-Balkhi Terhadap Kesehatan Mental Islam

Psikologi Islam sebagai disiplin ilmu yang masih relatif baru dan terus berkembang. Dalam penamaannya pun masih menuai beberapa perbedaan. Baharudin (2005) misalkan, lebih menggunakan nama Psikologi Islami. Ia mengartikan Psikologi Islami sebagai sebuah aliran baru dalam dunia psikologi yang mendasarkan bangunan teori-teori dan konsepnya kepada Islam. Baharudin (2005) menyampaikan kegelisahan yang serupa, bahwa Psikologi Islam merupakan hasil kawin silang dengan Psikologi Barat.<sup>27</sup>

Malik Badri dalam buku *Dilemma Psikolog Muslim* menjelaskan bahwa pada zaman modern ini, Psikologi Islam dan Psikolog Muslim berada dalam liang “biawak”. Kiasan ini sebagai bentuk dari gambaran umat Islam yang saat ini berbondong-bondong mengikuti cara hidup orang Kristen dan Yahudi. Sebagaimana dalam lingkup akademis khususnya psikologi, terdapat pengulangan tanpa pemikiran kembali terhadap teori Barat baik dalam disiplin ilmu atau praktek-praktek konseling kejiwaan. Teori dan terapan tersebut tertutup dengan sampul dan bingkai yang menarik, yaitu “ilmu pengetahuan”.<sup>28</sup>

Maka kembali mengkaji terhadap tradisi keilmuan Islam tempo dulu merupakan salah satu cara untuk kembali menemukan citra Psikologi Islam yang sesuai dengan ajaran Islam, yang berpijak pada Al-Qur'an dan Sunnah<sup>29</sup>. Al-Qur'an menekankan terhadap hal-hal yang menjadi prinsip umum pada manusia sebagai makhluk individu maupun sosial.<sup>30</sup>

Kontribusi al-Balkhi dalam Psikologi Islam sebagaimana telah banyak diteliti oleh berbagai ilmuan di dunia adalah sebagai bentuk aktualisasi konsep Psikologi Islam yang sebenarnya. Sebagai upaya untuk mengadakan pendekatan kejiwaan yang Islami dalam mengatasi kehampaan praktek penyembuhan kejiwaan.

#### Catatan akhir

Berdasar uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa dalam tradisi keilmuan Islam, Psikologi telah menduduki peranan yang penting dalam hubungannya dengan kehidupan manusia kaitannya dengan diri sendiri, manusia lainnya, lingkungan dan tuhan.

<sup>27</sup> Baharudin. 2005. *Aktualisasi Psikologi Islami*. Jogja: Pustaka Pelajar. h. 52.

<sup>28</sup> Malik Badri. 2005. *Dilema Psikolog Muslim*. Terj. Siti Zainab Luxiati. Jakarta: Pustaka Firdaus. h. 11

<sup>29</sup> Kewahyuan, otoritas dan keagungan rohani Nabi Muhammad SAW, tidak dibatasi ruang dan waktu serta tradisi yang berkembang pada zaman sebelumnya dan zaman ketika hidup. Karena gelar Nabiy al-ummiy menjelaskan doktrin peradaban sebagai puncak utama kenabian. Lihat Aris Fauzan. 2018. Al-Nabiy A-Ummiy dalam telaah Historik-Semiotik. *Fokus: Jurnal Keislaman dan Kemasyarakatan*, Vol. 3 No. 01, Juni 2018

<sup>30</sup> Aris Fauzan. 2016. Manusia dan Negara dalam Psiko Sufisme dan Filsafat. *Jurnal Al-Istinbath: Jurnal Hukum Islam*, Vol 1. No. 2

Psikolog Islam hendaknya mampu mengambil langkah tepat agar tidak terjerumus kepada liang biawak.

Al-Balkhi sebagai ilmuwan tempo dulu telah mengawali disiplin ilmu Psikologi Islam yang hendaknya terus digali dilanjutkan dengan penelitian-penelitian dan publikasi sehingga dapat diamalkan para praktisi, konselor, psikolog dalam mengatasi masalah kekinian.

### Daftar Rujukan

- A.F Jaelani. 2001. *Penyucian Jiwa (taḥkiyat al Nafs) dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Penerbit Amzah h. 75.
- Al-Balkhi. 2005. *Maṣāliḥu al-Abdān wa al-Anfus. Taḥqiq: Mahmud Misri*. Cairo: *Ma'bad al Makhtutaat al 'Arobiyah*
- Aris Fauzan. 2016. Manusia dan Negara dalam Psiko Sufisme dan Filsafat. *Jurnal Al-Istinbat: Jurnal Hukum Islam*, Vol 1. No. 2
- \_\_\_\_\_. 2018. Al-Nabiy A-Ummiy dalam telaah Historik-Semiotik. Fokus: *Jurnal Keislaman dan Kemasyarakatan*, Vol. 3 No. 01, Juni 2018
- Awaad, R., & Ali, S. 2015. Obsessional Disorders in al-Balkhi' s 9th century treatise: Sustainance of the Body and Soul. *Journal of Affective Disorders*.
- Baharudin. 2005. *Aktualisasi Psikologi Islami*. Jogja: Pustaka Pelajar.
- Bahraen, Rehanul. 2016. *Psikologi Islam yang Sempurna*. Bekasi: Rumah Ilmu.
- Bintu Syati, Aisyah. 2003. *Manusia dalam Perspektif AL-Qur'an*. Jakarta: Pustaka Firdaus.
- Darajat, Zakiyah. 1983. *Islam dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Fathimah Abdullah, "Therapeutic Ethic". *Jurnal Afkar*.
- Hartono. Boy Soedarmaji. 2014. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Malik Badri. 2005. *Dilema Psikolog Muslim*. Terj. Siti Zainab Luxiati. Jakarta: Pustaka Firdaus.
- Phillip K Hitti, *History of The Arabs from the Ealiest times to The Present*. Ed.9. New York: R&R Clark, LTD.
- Prasojo, Wieriyanto. 2005. *Kesehatan Mental Kajian Sudut Pandang Agama dan Sosial Kemasyarakatan*. Jakarta: Tsaqafah.
- Subandi.2013. *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. h. 131.
- Syamsuddin, Ach. Maimun, 2012. *Integrasi Multidimensi Agama dan Sains*. Jogjakarta: IRCiSoD.
- Zaharuddin, Z. 2016. Telaah Kritis terhadap Pemikiran Psikologi Islam di Indonesia. *Intizar*. 19(1), 163-188.