

SKRIPSI

DEPRESI DALAM PSIKOLOGI ISLAM

(Studi atas Filsafat Jiwa Ibn Miskawaih)

Oleh:

Kirana Fatmawati

NIM: 16.5.1.211.019

Skripsi diajukan kepada STFI Sadra untuk memenuhi syarat memperoleh
Gelar Sarjana Strata Satu Agama (S.Ag)

**PROGRAM STUDI AQIDAH DAN FILSAFAT ISLAM
SEKOLAH TINGGI FILSAFAT ISLAM (STFI) SADRA**

JAKARTA

2020

LEMBAR PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI


Laporan Skripsi ini disusun oleh:


Nama : Kirana Fatmawati


NIM/NIMKO : 16.5.1.211.019 / 6912030216019


Judul : **DEPRESI DALAM PSIKOLOGI ISLAM STUDI ATAS
FILSAFAT JIWA IBN MISKAWAIH**

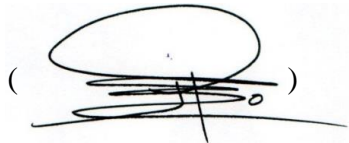
Telah disahkan oleh Dewan Sidang Skripsi:

Dr. Kholid Al Walid Date: 11 Desember 2020 ()
(Ketua Sidang)

Dr. Otong Sulaiman Date 05 Desember 2020 ()
(Dosen Penguji I)

Dr. Abdelazis Abacci Date 08 Desember 2020 ()
(Dosen Penguji II)

Dr. Cipta Bakti Gama Date 05 Desember 2020 ()
(Dosen Pembimbing)

Dr. Humaidi Date 5 Desember 2020 ()
(Sekretaris Sidang)

**DEPRESI DALAM PSIKOLOGI ISLAM STUDI ATAS FILSAFAT
JIWA IBN MISKAWAIH**

Disusun oleh:

Kirana Fatmawati

NIMKO: 6912030216019

Pembimbing:

Dr. Cipta Bakti Gama

PENELITIAN SKRIPSI

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Penulisan laporan Skripsi ini merupakan kerja asli penulis tidak ada karya orang lain yang dimuat dalam laporan ini tanpa mencantumkan pengakuan dan keterangan apabila di kemudian hari terbukti plagiasi maka peneliti siap menerima sanksi dalam bentuk pembatalan nilai yang diperoleh.

Jakarta, 5 Desember 2020



Kirana Fatmawati

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB – LATIN

Pedoman transliterasi Arab-Latin yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Turābiyan* dengan beberapa pengecualian:

A. Konsonan

b = ب	z = ز	f = ف
t = ت	s = س	q = ق
th = ث	sh = ش	k = ك
j = ج	ṣ = ص	l = ل
h = ح	ḍ = ض	m = م
kh = خ	ṭ = ط	n = ن
d = د	ẓ = ظ	h = هـ
dh = ذ	‘ = ع	w = و
r = ر	gh = غ	y = ي

B. Vokal

Pendek	: a = َ;	i = ī	u = ُ
Panjang	: ā = َ ;	i = ي;	ū = و
Diftong	: ay = اي ;	aw = او	

C. Ta’Marbutah (ة)

Ta’ marbutah yang diidafahkan (disambung dengan kata lain) ditulis “t”, seperti contoh lafal معرفة الله ditulis *fi ma’rifat Allāh*. Ta’ marbutah yang disambung dengan kata lain tapi tidak dalam posisi mudaf, maka ditulis “h”, seperti contoh lafal المدينة الفاضلة ditulis *al-madīnah al-fāḍilah*.

D. Syaddah

Syaddah atau tasydid ditransliterasi dengan huruf, yaitu menggunakan dua huruf, seperti lafal عقلية ditulis ‘*aqliyyah*, فعلية ditulis *fi’liyyah*, dan قوة ditulis *quwwah*, sedangkan tasydid yang berada di akhir kata, seperti عدوّ maka tidak ditulis dengan menggunakan dua huruf, tetapi hanya satu huruf, yaitu ditulis ‘*aduw*.

E. Kata Sandang

Kata sandang “al” dilambangkan berdasarkan pada huruf yang mengikutinya. Jika huruf setelahnya adalah huruf shamsiyyah maka ditulis dengan huruf yang bersangkutan, demikian juga dengan huruf al-qamariyyah.

F. Pengecualian Transliterasi

Pengecualian transliterasi adalah kata bahasa Arab yang telah lazim digunakan di dalam bahasa Indonesia dengan menjadi bagian dalam bahasa Indonesia, seperti lafal سنة الله maka ditulis sunnatullāh, dan juga lafal asma al-husna, seperti عبد الرحمن maka ditulis ‘Abdurrahmān dan جلال الدين maka ditulis Jalāluddīn.

ABSTRAK

Manusia modern telah banyak menghadapi masalah kehidupan yang kompleks seperti kesedihan, kebingungan, penderitaan, kehampaan kehidupan, stres, depresi, bunuh diri. Dan mereka berusaha untuk menghilangkan problem tersebut dari kehidupannya. Sehingga banyak di antara mereka datang ke spesialis khusus untuk menangani problem mental tersebut. Akibatnya mereka harus mengkonsumsi berbagai macam jenis obat dari dokter atau psikiater. Karena semakin kompleks masalah yang di hadapi manusia, maka para filsuf barat berusaha untuk memecahkan dan mencari akar dari problem tersebut. Diantaranya psikososial, psikoanalisis, psikoterapi, psikiater, psikologi positif hingga aliran filsafat stoa. Namun dibalik teori-teori yang mereka bawakan saling bertentangan, tidak sistematis hingga saling menegasi teori satu dengan teori tokoh lain. Adapun kritikan tambahan untuk para filsuf barat yang konsen pada penyakit mental ialah seluruh pemikiran mereka menafikan pendekatan spiritual. Peneliti menggunakan pendekatan filosofis, analisis, diskriptif. Penelitian ini merupakan penelitian pustaka, sehingga rujukan-rujukan yang di dapatkan dari tulisan ini bersumber dari buku-buku, jurnal, tesis, disertasi dan penelitian ilmiah lainnya. Dalam hal ini peneliti menyimpulkan bahwa Ibn Miskawaih menyebutkan bahwa pemicu terbentuknya penyakit tersebut karena terjadinya gangguan pada fakultas amarah yakni yang menghasilkan rasa perasaan (alam perasaan), dan fakultas berfikir yang menentukan pola pikir manusia (alam pikiran)

Keywords: *Depresi, Filsafat Jiwa, Ibn Miskawaih, Penyakit Jiwa*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji bagi Allah SWT, yang mana telah memberikan nikmat sehat, nikmat iman, nikmat ilmu, serta nikmat Islam yang telah umat muslim dipercayainya.

Sholawat dan salam selalu tercurahkan oleh sang revolusioner, baginda besar yang telah memberikan perubahan besar, yakni Nabi Muhammad SAW. Sewajarnya penghormatan diberikan kepada Nabi SAW sebagai penerang dari era Jahiliyyah ke era terang menderang, dan sebagai *rahmatan lil 'alamin*.

Pemakalah sewajarnya juga berterimakasih kepada yang telah berjasa membantu dari segi fisik maupun non fisik:

1. Berterimakasih kepada Dr. Khalid Al-Walid selaku Kepala Sekolah Tinggi Filsafat Islam (STFI) Sadra.
2. Berterimakasih kepada Magfirahlina. S.S selaku Dosen PAWA.
3. Berterimakasih kepada Orang Tua saya yang telah membesarkanku dengan kasih sayangnya, serta telah memberikan semangat dan doa yang ikhlas hingga saya dapat menerima pendidikan pada jenjang Strata Satu (S1).
4. Berterimakasih kepada Perpustakaan Sekolah Tinggi Filsafat Islam (STFI) Sadra, yang telah memberikan fasilitas buku-buku pengetahuan mengenai berbagai ilmu.
5. Berterimakasih kepada Dr.Cipta Bakti Gama yang telah bersedia menjadi pembimbing proposal skripsi ini. Dan telah memberi masukan-masukan yang membangun agar proposal ini layak untuk dijadikan penelitian.
6. Terima kasih kepada Muhammad Nabil yang senantiasa sabar membantuku, dan teman mahasiswa angkatan 2016 yang telah memberi saya semangat untuk berjuang melanjutkan skripsi.

Tanpa adanya mereka semua, penelitian ini tak akan pernah bisa selesai kecuali dengan adanya bantuan dari mereka.

DAFTAR ISI

LEMBARAN PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	ii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN.....	iii
ABSTRAKSI	x
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii

BAB I: PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	13
C. Batasan Masalah	14
D. Rumusan Masalah.....	14
E. Tujuan Masalah.....	14
F. Manfaat Masalah.....	15
G. Kajian Pustaka	15
H. Jenis dan Metode Penelitian.....	18
I. Sistematika Penelitan	21

BAB II: TINJAUAN UMUM TENTANG DEPRESI

A. Depresi	22
1. Depresi secara bahasa	22
2. Penyebab Depresi dalam Psikologi dan Psikiatri.....	25
B. Pengertian Psikologi Islam	29
1. Sejarah Kemunculan Psikologi Islam	29
2. Relasi Psikologi Islam dan Filsafat Islam.....	30
C. Perbedaan Psikologi Islam dan Psikologi Barat	31

BAB III: KAZANAH KEILMUAN IBN MISKAWAIH

A. Panorama Umum Pemikiran Ibn Miskawaih	32
1. Karya Ibn Miskawaih.....	32
2. Akhlak	33

3. Kebahagiaan	37
B. Filsafat Jiwa	40
C. Penyakit jiwa.....	44
1. Pengertian Penyakit dalam Tradisi Islam	45
2. Kondisi Jiwa Sehat dan Jiwa Sakit	47
a. Sedih	48
b. Marah	49
c. Kecemasan	51
d. Putus asa	53
D. Penyembuhan Penyakit Jiwa Menurut Ibn Miskawaih.....	55
1. Penyembuhan Takut	55
2. Penyembuhan Sedih.....	56
3. Penyembuhan Marah	58

BAB IV: DEPRESI DAN FILSAFAT JIWA

A. Persamaan dan Perbedaan Makna Depresi Menurut Ibn Miskawaih Dengan Psikolog Barat	59
B. Solusi Problem Depresi Dengan Pendekatan Religius Filosofis .63	
1. Metode Argumentasi Rasional.....	.68
2. Relasi Teori Kebajikan dengan Depresi..	70

BAB V: PENUTUPAN

A. Kesimpulan.....	71
B. Saran	72

DAFTAR PUSTAKA.....	73
----------------------------	-----------

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mayoritas manusia mengalami berbagai masalah kehidupan, seperti perasaan hampa dan tidak bermaknanya kehidupan. Kondisi tersebut menunjukkan salah satu krisis mendasar dalam kehidupan masa ini. Psikolog asal Jerman yakni Erich Fromm menyatakan bahwa manusia modern masa ini tidak merasakan ketenangan bahkan lebih banyak mengalami kebingungan.¹ Segala kegiatan yang pada umumnya dilakukan oleh manusia, berbalik makna menjadi sesuatu yang dirasa sia-sia.

Sebagai contoh permasalahan di Indonesia ialah tingginya angka kematian, selain faktor ekonomi dan faktor kesehatan, pemicu utama ialah perihal bunuh diri. Penyebab lain dari bunuh diri adalah depresi. Depresi merupakan salah satu penyebab utama kejadian bunuh diri (*suicide*). Dikutip dalam news.unair.ac.id, ungkap Maya Asmara selaku founder dari komunitas *Depression Warriors Indonesia*, tingkat kematian akibat bunuh diri mencapai sekitar 800.000 hingga 1 juta jiwa setiap tahun. Berkisar 80% hingga 90% kematian bunuh diri akibat depresi.²

Adapun sebuah penelitian menunjukkan sebanyak 40% penderita depresi mempunyai ide untuk bunuh diri, adapun WHO memprediksikan pada tahun 2020, gangguan mental yang paling banyak dialami ialah depresi, dan akan menjadi penyebab kedua terbesar kematian.³ Depresi dan tekanan psikis merupakan gangguan kejiwaan yang sering dihadapi oleh

¹ Hasan Yusufian, *Kalam Jadid, Pendekatan Baru Dalam Isu-Isu Agama*, (Jakarta: Sadra Press, 2014), hal 184

² Berita: *Tingginya Angka Kematian Akibat Depresi Cerminkan Rendahnya Kesadaran Kesehatan Mental*, news.unair.ac.id, dipublikasi pada 10 November 2019 (dikutip pada 22 november 2020)

³ Aries Dirgayunita, “Depresi, Ciri, Penyebab dan Penanganan”, dalam *Journal an-Nafs*, (Kediri: Institut Agama Islam Tribakti.Vol.1.No.1. 2016), hal 1

banyak orang. Para pakar kesehatan menyatakan bahwa kurang lebih 80% penyakit yang diderita oleh manusia zaman sekarang berawal dari tekanan mental. Suatu kondisi lingkungan yang dipenuhi dengan suasana kesedihan, penderitaan maka menjadi salah satu penyebab seseorang mengalami depresi. Sehingga pembahasan mengenai masalah ini dengan melihatnya dari sudut pandang Islam sangat penting.⁴

Dalam hal ini manusia telah jauh dari fitrahnya. Manusia disibukkan oleh kompetisi dan berebut kekuasaan untuk mendapatkan kekayaan materialis, hal tersebut sangatlah dipengaruhi oleh hawa nafsu. Spiritualitas yang seharusnya menjadi tujuan utama untuk mengisi rohani dalam diri manusia, dengan adanya teknologi maka sifat duniawi lebih dominan dibandingkan sifat ukhrawi.⁵ Jika seseorang mudah putus asa dan tidak kuat menghadapi masalah kehidupan maka ia cenderung mudah mengalami depresi.

Depresi dan stres dua kata yang sekilas memiliki kesamaan, namun sebenarnya keduanya berbeda dalam bentuk makna. Pada hakikatnya, stres menurut Brown & Campbell ialah sesuatu yang bersifat eksternal dan ditimpakan kepada seseorang sehingga mengakibatkan lahirnya gangguan fisik maupun psikis.⁶ Adapun definisi stres ialah proses di mana tuntutan lingkungan melebihi kemampuan atau sumber yang dimiliki individu untuk mengatasinya serta mengakibatkan perubahan psikologi, maksudnya bahwa kemampuan otak dalam menerima stimulus atau rangsang terhadap tekanan atau beban yang melebihi kemampuan dalam kehidupan seseorang

⁴ Ishaq Husain Kushsari, *Al-Qur'an dan Tekanan Jiwa*, (Jakarta: Sadra Press, 2012), hal, 2- 4

⁵ Muhammad Nabil, "Membumikan Tasawwuf di Tengah Krisis Spiritualitas Manusia Abad Modern Pandangan Sayyed Hossein Nasr", dalam *Jurnal Esoterik*, (Kudus: IAIN Kudus.Vol. 4. No.2. 2018), hal 349.

⁶ Ishaq Husaini Kuhsari, *Al-Qur'an dan Tekanan Jiwa*, hal 21

yang berasal dari pengetahuan dan pengalaman untuk dipersepsikan sebagai stres.⁷

Depresi merupakan suatu gangguan *mood*, kondisi emosional berkepanjangan yang mewarnai seluruh proses mental (berfikir, berperasaan, dan berperilaku).⁸ Secara umum, mood yang dominan muncul adalah perasaan tidak berdaya dan kehilangan harapan. Iyus Yosep mendefinisikan depresi sebagai suatu bentuk gangguan jiwa pada alam perasaan (*mood*), dan ditandai dengan gejala murung, kelesuan, sedih, kehilangan gairah hidup, tidak semangat, merasa tidak berguna, tidak berdaya.⁹ Adapun pengertian lain dari depresi adalah suatu pengalaman yang menyakitkan hingga memunculkan gejala psikis, dan gejala fisik, seperti murung, sedih berkepanjangan, sensitif, mudah tersinggung, marah, hilang rasa percaya diri, hilangnya konsentrasi, putus harapan, perasaan bersalah dan tidak berarti.¹⁰ Depresi dapat dialami oleh orang dewasa maupun anak-anak bahkan tidak mengenal kelas sosial.

Adapun pandangan Edward Bibring mendefinisikan depresi sebagai suatu fenomena yang terjadi ketika seseorang menyadari ketidakmampuannya untuk mewujudkan cita-cita idealnya yang tinggi. Berbeda dengan Heinz Kohut mengkonsepsikan depresi dimulai dari teori *self psychology* bahwa perkembangan jiwa mempunyai kebutuhan spesifik yang harus dipenuhi, seperti rasa positif, kepercayaan diri, dan *self cohesion*, jika seseorang tidak mendapatkan kebutuhan ini maka

⁷ Bruce S. McEwen, "Stress, Adaptation And Disease: Allostasis And Allostatic Load", dalam *Jurnal Thwgh New York Academy of Sciences* (New York: Vol. 840. Issue 1. 2006), hal 33

⁸ HI Kaplan, dkk, *Sinopsis Psikiatri*, terjemah Widjaja Kusuma, (Jakarta: Bina Rupa Aksara, 1997), hal 86

⁹ Iyus Yosep, *Perawatan Jiwa*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2007), hal, 173

¹⁰ Namira Lumonggo, *Depresi Tinjauan Psikologis*, (Jakarta: Prenada Media, 2009), hal 46

terjadi kehilangan kepercayaan diri yang besar hingga memunculkan depresi.¹¹

Secara umum kalangan medis, psikiater maupun psikolog, salah satunya H.I Kaplan menyatakan bahwa faktor penyebab depresi disebabkan oleh faktor biologi, dan faktor psikososial.¹² Depresi merupakan implikasi dari gangguan jiwa. Dalam narasi al-Qur'an masalah tersebut lebih berfokus pada persoalan rohani. Disamping itu terdapat diskursus oleh para filsuf dalam ragam pandangan tentang faktor gangguan jiwa, antara lain: *pertama*, pandangan dari aliran fisikalisme, materialisme eliminatif, materialisme emergentis, menyatakan bahwa gangguan jiwa itu sebenarnya berasal dari gangguan biofisis, maka penyebabnya bersifat biofisis. *Kedua*, pandangan dari aliran idealisme, panpsikisme, fenomenalisme, mengklaim bahwa faktor psikis yang menyebabkan gangguan jiwa pada diri manusia. *Ketiga*, aliran animisme mengklaim bahwa jiwa dan tubuh merupakan dua realitas yang berbeda, namun penyebab gangguan jiwa bersumber dari faktor psikis/ jiwa. Sedangkan yang *keempat*, aliran mazhab kritis, dekonstruksionisme, feminisme, marxisme, postrukturalisme dan posmodernisme, yang mengklaim bahwa jiwa, tubuh dan gangguan jiwa hanyalah bahasa yang merupakan konstruksi sosial dan lahir dalam sejarah, sehingga penyebab gangguannya adalah faktor konstruksi sosial.¹³

Problem penting dalam penelitian ini ialah menganalisis penyebab depresi secara filosofis. Karena bagi penulis terdapat perdebatan yang belum terselesaikan di tengah-tengah ilmuan

¹¹ Ayu Rizki Saputri, *Hubungan Tingkat Stres, Kecemasan dan Depresi dengan Tingkat Prestasi Akademik pada Santri Aliyah di Pondok Pesantren Darul Ihsan Aceh*, (Skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2017), hal 32

¹² Meilanny Budiarti Santoso, dkk, "Bunuh Diri dan Depresi Dalam Perspektif Pekerjaan Sosial", dalam *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol.4, No.3, 2017, hal 393

¹³ Cipta Bakti Gama, *Fondasi Psikopatologi `Islam: Inti dan Ragam Dimensi Gangguan Jiwa dalam Tinjauan Filsafat dan Al-Qur'an*, (Malang: Pustaka Sophia, 2019), hal 253- 256

barat. Seperti Aaron Beck seorang psikiater asal Amerika dalam teori kognitifnya dengan melakukan uji klinis. Ia mengkritik teori psikoanalisis yang tidak cukup jelas dalam mengidentifikasi penyebab depresi. Teori psikoanalisis yang dikemukakan oleh Karl Abraham, Freud, Sandor Rado mengidentifikasi penyebab depresi berhubungan dengan kehilangan objek dalam alam nyata atau dalam fantasi, seperti kehilangan masa kanak-kanak. Kehilangan ini sebagai pemicu rusaknya segala sesuatu dalam hidupnya dan hilangnya keseimbangan. Freud mengamati penyebab orang depresi berasal dari agama, dan baginya agama merupakan sumber dari problem seksual yang kompleks. Dan pengobatan keagamaan tidak dapat mencapai hpenasil yang realistis.¹⁴

Aaron Beck menolak pendapat dari para tokoh psikoanalisis tersebut karena lebih berfokus pada objek. Bagi Beck, Individu yang depresi merasakan realitas dengan kondisi yang tertekan secara subjektif. Beck juga mengidentifikasi problem depresi yang cenderung memiliki pikiran negatif tentang diri sendiri, lingkungannya dan masa depan. Ketiga identifikasi ini disebutnya sebagai trias kognitif. Model kognitif berhipotesis bahwa sepanjang pikiran berada pada garis negatif, maka itu ialah ciri khas depresi. Adapun Beck menawarkan solusi untuk menghadapi masalah tersebut yakni dengan pendekatan restrukturalisasi kognitif (terapi kongnitif). Pendekatan ini bermaksud untuk mengubah pola pikir abnormal yang dapat merugikan diri sendiri maupun sosial.¹⁵ Pada teori kognitif menyatakan bahwa segala emosi yang berasal dari cara penilaian yang salah, cara berfikir yang keliru maka akan mengakibatkan depresi.¹⁶

¹⁴ Abd Syakur, "Metode Ketenanga Jiwa Suatu Perbandingan antara al-Gazali dan Sigmund Freud", dalam *Jurnal Islamica*, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel. Vol. 1. No.2 2007), hal 171

¹⁵ Enik Nur Kholidah & Asmadi Alsa, "Berfikir Positif Untuk Menurunkan Stress Psikologi", dalam *Jurnal Psikologi*, (Yogyakarta: Universitas Gajah Mada, Vol.39.No.1, 2012), hal 69

¹⁶ Henry Manampiring, hal, 10

Psikoanalisis yang berpandangan bahwa depresi muncul akibat hilangnya objek dari subjek, secara tidak langsung di bantah oleh filsafat Stoa. Karena menurut aliran Stoa, objek eksternal itu merupakan sesuatu yang di luar kendali diri. Karena manusia tidak dapat mengendalikan hal-hal yang diluar kendalinya seperti opini orang lain, barang, bencana alam, orang tua, saudara, harta/ kekayaan, reputasi. Manusia hanya dapat mengendalikan hal-hal yang dibawah kendalinya seperti persepsi, pikiran, opini, pertimbangan (*Judgment*), dan tindakan kita. Sebab manusia mustahil mempertahankan objek yang diluar kendalinya.¹⁷

Adapun dalam psikologi positif yaitu Martin Seligman memandang depresi sebagai seseorang yang mengalami pengalaman negatif. Seligman menyatakan bahwa manusia memiliki dua sisi yang berlainan yakni sisi negatif dan sisi positif. Ia mengidentifikasi penyebab depresi akibat dari sisi negatif manusia yang mendominasi.¹⁸ Sedangkan Heinz Kohut tokoh psikoanalisis menggambarkan depresi berkaitan dengan pengalaman kekosongan mendalam, situasi lingkungan yang cenderung membuatnya rentan mengalami kekecewaan serta hubungan nyata tidak dapat memenuhi fantasinya.¹⁹

Berdasarkan faktor psikososial, terdapat teori yang mengemukakan bahwa penyebab depresi karena adanya perubahan biologi otak yang bertahan lama. Hal ini menyebabkan perubahan berbagai neurotransmitter dan sistem sinyal intraneuron, bahkan termasuk hilangnya beberapa neuron dan penurunan kontak sinaps. Namun dari data sosial mendukung penyebab depresi berasal dari hilangnya pekerjaan, kehilangan pasangan. Kehilangan objek yang paling dicintai pada masa perkembangan walaupun tidak secara langsung, hal

¹⁷ Henry Manampiring, hal. 48

¹⁸ Jusmiati, "Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal", dalam *Jurnal Rausyan Fikr*, (Tangerang: Universitas Muhammadiyah, Vol. 13, No. 2, 2017), hal 361

¹⁹ Anak Ayu Sri Wahyuni, "Diagnosis dan Patofisiologi Gangguan Depresi Mayor", hal, 22-28,

tersebut dapat mencetuskan depresi, sehingga mengakibatkan adanya gangguan kepribadian dan keinginan untuk bunuh diri.²⁰

Filsafat Stoa menolak pandangan yang menyatakan bahwa munculnya emosi negatif seperti depresi merupakan suatu keadaan irasional atau keadaan terjadinya kerusakan pada otak. Filsafat Stoa berpandangan bahwa emosi negatif itu hal yang rasional. Dikatakan rasional karena ia merupakan bentukan dari rasio/akal. Opini yang mengatakan bahwa sesuatu itu buruk itulah yang disebut emosi negatif. Adapun munculnya depresi itu bukan sebuah malfungsi/ kerusakan dari otak namun depresi ini lebih tepatnya dikatakan sebagai alarm atau alat yang memberitahukan bahwa terdapat suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi. Dan depresi ini dipandang sebagai upaya tubuh untuk memberitahu bahwa terdapat sesuatu di dalam tubuh yang perlu diperbaiki.²¹ Argumen akhir ini secara eksplisit menolak pandangan psikososial.

Secara tidak langsung Filsafat Stoa juga menolak teori psikologi positif dari Martin Seligman yang berusaha untuk mengembangkan sisi-sisi positif dan mengedepankan nilai optimis/ berfikir positif terhadap suatu masalah. Menurut Filsafat Stoa, cara berfikir positif hanya sebuah cara untuk menipu pikiran manusia dan melemahkan keuletan dalam usaha manusia. Berdasarkan artikel *The Tyranny of Positive Thinking Can Threaten Your Health and Happiness*, menyatakan bahwa strategi berfikir positif justru dapat menyebabkan sebagian orang gagal dan menimbulkan depresi.²²

Berdasarkan hemat penulis dan pemaparan konflik di atas, maka disimpulkan bahwa perlu untuk melakukan penelitian dan mendapatkan pengetahuan yang akurat, sistematis dan filosofis dalam menghadapi problem depresi.

²⁰ Ayu Rizki Saputri, "Hubungan Tingkat Stres, Kecemasan dan Depresi dengan Tingkat Prestasi Akademik pada Santri Aliyah di Pondok Pesantren Darul Ihsan Aceh", hal 30

²¹ Henry Manampiring, lihat di pengantar, hal 21

²² Henry Manampiring, hal.19

Dalam perkembangan ilmu psikologi, para ahli psikolog menyadari bahwa terdapat satu pendekatan yang terlewatkan bahkan tidak digunakan dalam disiplin ilmu ini, selain pendekatan biologis, psikologis dan sosial. Ketiga pendekatan ini dianggap kurang memahami masalah gangguan jiwa dan belum mendapatkan solusi yang tepat. Berbagai asosiasi seperti Himpunan Psikologi Indonesia (Himpsti), *American Psychological Association* (APA), Himpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia, *World Psychiatric Association* (WPA), dan WHO, mengakui pentingnya pendekatan religius/spiritual untuk melengkapi ketiga pendekatan sebelumnya. Sebab berdasarkan berbagai penemuan ilmiah yang berkembang menunjukkan bahwa pendekatan spiritualitas membawa pengaruh positif terhadap kesehatan jiwa bagi seseorang yang mengalami gangguan jiwa.²³ Cipta Bakti Gama dalam bukunya *Fondasi Psikopatologi Islam* menemukan formula baru dalam memperkuat fondasi psikopatologi Islam yakni mengintegrasikan empat disiplin keilmuan sekaligus dan melalui pendekatan multidisipliner seperti tafsir, filosofis, tasawuf dan sains.

Islam merupakan agama yang agung. Dalam agama ini juga memiliki prinsip-prinsip psikologi yang khas dalam mengatasi gangguan jiwa. Disiplin ilmu ini telah dikembangkan oleh para filosof muslim serta telah disusun dalam sebuah buku seputar *Ilm Al-Nafs* (ilmu Jiwa), akhlak dan *Irfan*. Depresi merupakan gejala gangguan jiwa. Dimensi yang berkaitan pada problem ini ialah dimensi ruhani/ metafisik dan jasmani/ fisik. Bagi psikolog barat dalam mengidentifikasi ataupun menyelesaikan problem depresi hanya melihat dari gejala-gejala secara fisik dan menafikan dimensi ruhaninya. Padahal tubuh manusia terdiri fisik dan metafisik/ jiwa. Kedua hal tersebut tidak dapat diingkari bahwa keduanya saling berkaitan. Sehingga dalam menyelesaikan problem jiwa khususnya

²³ Cipta Bakti Gama, *Fondasi Psikopatologi Islam: Inti Dan Ragam Dimensi Gangguan Jiwa Dalam Tinjauan Filsafat Dan Al-Quran*, hal 2

masalah depresi, dapat diselesaikan dengan menggunakan pendekatan ilmu jiwa perspektif filsafat Islam.

Ilmu jiwa atau disebut juga psikologi merupakan suatu keilmuan yang telah lama muncul dan dialami oleh ilmuan Islam sebelum muncul para ahli psikolog barat. Hal ini dibuktikan oleh karya-karya filosof muslim yang membahas tentang ilmu psikologi antara lain: Ibn al-Jawzi (*Al-Thīb Ar-Rūhanī*), Al Gazali (*Ihya' Ulūm Al-Dīn*), Ibn Qayyim (*Al-Thīb Al-Nabawī*), Al Farabi (*Risālah fī Al-'Aql*), Ibn Miskawaih (*Tahdhīb Al-Akhlāq*), Ibn Sina (*Al-Ṣifā'*), Al Kindi (*Fī Māhiah Al-Naūm*), Al Razi (*Al-Thīb Al-Rūhanī* dan *Al-Ṣirat Al-Falsafīyyah*). Pengkajian ahli psikologi Islam lebih awal muncul dan lebih menampakkan ilmu falsafah yang berbicara tentang jiwa, mental, tingkahlaku manusia dengan sesamanya serta menggunakan konsep *tazkiyat al-nafs* untuk mendekati diri kepada Allah. Jika dilihat dari sisi isi kajian ahli psikologi islam seperti al-Kindi(260H), Ibn Sina(428H), al-Gazali (504H) yakni mereka berbicara tentang aspek psikologi manusia yang bertitik pada kaitannya dengan al-ruh. Karena pembahasan ruh adalah topik pembeda antara psikologi Islam dan barat.²⁴

Fokus penelitian ini menggunakan pendekatan filosofis dengan teori jiwa falsafi Ibn Miskawaih. Dalam kajian filsafat jiwa falsafi, depresi dikategorikan pada ranah penyakit jiwa. Bahwa keadaan tersebut muncul akibat terjadi masalah di salah fakultas jiwa manusia. Jiwa merupakan sumber perilaku atau sifat manusia, Ibn Miskawiah membagi daya jiwa menjadi tiga yakni fakultas jiwa manusia terdiri dari fakultas jiwa berfikir (*al-quwwah al-Natīqoh*), fakultas jiwa nafsu syahwat (*al-quwwah al-syahwīyah*), dan fakultas jiwa amarah (*al-quwwah al-ghoḍobīyyah*).²⁵*Al-quwwah al-syahwīyah* merupakan jiwa

²⁴ Fariza Md Sham, "Elemen Psikologi Islam Dalam Silibus Psikologi Modern: Satu Alternatif", dalam *Jurnal GJAT* (Malaysia: Global Jurnal Al-Thaqafah, Vol.6. Issue.1. 2016),hal, 77-79

²⁵ Ibn Miskawaih, *Menuju Kesempurnaan Akhlak*,terjemah oleh Helmi Hidayat, (Bandung: Mizan, 1999), hal 44

yang memiliki potens menarik hati manusia untuk melakukan perbuatan yang tercela dan hina sesuai dengan naluri primitif. Sehingga jiwa ini merupakan tempat dan sumber keburukan perbuatan manusia.²⁶

Dalam teori jiwa Ibn Miskawaih, ketiga fakultas tersebut melahirkan empat kebajikan pokok, yakni kebajikan kearifan (*hikmah*), kebajikan kesederhanaan (*īffah*), kebajikan keberanian dan kebajikan keadilan. Pada masing-masing kebajikan tersebut memiliki banyak kandungan sifat manusia. Kebajikan berada di titik tengah di antara ujung-ujungnya ialah keburukan. Sehingga Ibn Miskawaih menyatakan bahwa lawan kebajikan berjumlah delapan. Karena setiap sisi ujung dari kebajikan ada dua sifat keburukan. *Pertama*, kebajikan kearifan berada di antara dungu (*al-balh*) dan bodoh (*al-safh*), *kedua*, kebajikan kesederhanaan diantara terlalu mengabaikan hawa nafsu dan terlalu berlebihan menuruti hawa nafsu, *ketiga*, kebajikan keberanian di antara sembrono dan pengecut, *keempat*, kebajikan keadilan di antara sikap dilalimi dan lalim. Sehingga kebajikan memiliki sisi negatif yang lebih banyak dua kali lipat.²⁷

Depresi ialah kata modern yang digunakan oleh para psikolog dan psikiater modern. Namun dalam psikologi Islam menggunakan istilah sedih antara lain *ḥuzan*, *ghom*, *ḥasīr*, *shaqā'*, *shajān*, putus asa: *yaisa*, *qonaṭo*, khawatir: *khūf*, *khofa*, *dhu'ira*, marah: *ghoḍob*, *sharārah*, *ḥiddat al-ghoḍob*, *maqot*. Karena perasaan sedih, putus asa, khawatir, marah ialah unsur-unsur yang melahirkan depresi.

Dan dilihat dari unsur-unsur depresi tersebut dapat dipadankan dengan istilah-istilah yang digunakan oleh Ibn Miskawaih. Dalam kitab *Tahdzīb al-Akhlak*, terdapat istilah sedih seperti *ḥuzan*, *shaqā'*, khawatir yakni *khūf*, *khāfa*, marah yakni

²⁶ Abdul Mujib, Yusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002), hal. 63

²⁷ Ibn Miskawaih, *Menuju Kesempurnaan Akhlak*, hal 52-54

*ghoḍob, sharārah, ḥiddat al-ghoḍob, maqot.*²⁸ Dengan demikian depresi dan berbagai gejala-gejalanya dapat dipastikan memiliki keterkaitan dengan sifat keburukan yang diutarakan oleh Ibn Miskawaih.

Pengidentifikasi penyebab depresi secara filosofis sangat penting untuk dilakukan karena sebenarnya unsur-unsur penyebab depresi tersebut termuat dalam filsafat jiwa falsafi Ibn Miskawaih. Dengan demikian sangat penting untuk menelaah unsur-unsur problem depresi dan disertai dengan penjelasan secara filosofis penyebab, gejala dan makna katanya.

Dalam kitab *Tahdzīb al-Akhlāq* juga menggolongkan empat penyebab-penyebab penyakit antara lain penyebab pertama ialah dari syahwat dan keburukan yang membawa pada kesengsaraan serta kerusakan. Penyebab kedua berasal dari perasaan yang mudah marah dan kedzaliman (*sharārah wa jaur*). Penyebab ketiga bersumber dari kesalahan yang diikuti dengan kesedihan atau penyesalan dan penyebab keempat ialah perasaan penderitaan atau kesengsaraan (*shaqā'*).²⁹

Adapun penelitian ini juga ingin menjelaskan bahwa agar manusia tidak hanya bersandar pada faktor eksternal atau lingkungan sosial sebagai penyebab depresi. Namun munculnya depresi akibat dari gejolak dari fakultas-fakultas jiwa manusia yang tidak dapat mengontrol emosi dan persepsi. Sebagai manusia yang berakal, dan dalam dirinya memiliki fakultas pikiran, fakultas nafsu dan fakultas amarah sangat penting untuk memahaminya. Karena gejolak fakultas jiwa akan menimbulkan masalah besar dan berakibat buruk terhadap kondisi jiwa manusia.

Berdasarkan analisis penulis, depresi mengandung unsur-unsur antara lain perasaan sedih, kecemasan ekstrim, hidup hampa, putus asa hilang harapan, hilang percaya diri, hilang rasa semangat, murung yang ekstrim, merasa

²⁸ Ibn Miskawaih, *Tahdzīb al-Akhlāq*, (Berud: Dar al-Qutub al-Ilmiyah, 1985) Hal 98- 104

²⁹ Ibn Miskawaih, *Tahdzīb al-Akhlāk*, hal 98- 99

bersalah terus-menerus, mudah marah. Keadaan tersebut menurut Ibn Miskawiah ialah sisi ekstrim dari nilai kebajikan. Adapun titik dari problem depresi ialah terletak pada perasaan dan pikiran. Sehingga dalam teori jiwanya menyatakan bahwa diperlukan untuk mampu mengendalikan fakultas berfikir.

Secara khusus depresi ialah keadaan dimana seseorang merasa berada di titik terendah kegagalan atau rasa keterjatuhan. Ibn Miskawiah dalam kitabnya telah mengkategorikan seseorang yang memiliki perasaan keterjatuhan (*suqūt*), pertama: keterjatuhan yang pertama ialah seseorang yang merasakan gagal dan menampakkan perasaan sedih serta diikuti dengan menghinakan diri (*al-istihānah*). Kedua, perasaan keterjatuhan yang tidak menampakkan ekspresi kesedihannya namun disertai dengan meremehkan diri sendiri (*al-istikhfāf*). Ketiga: perasaan keterjatuhan yang membuat dirinya mengasingkan diri (*tard*) dan disertai dengan kemarahan (*maqt*). Keempat: perasaan keterjatuhan atau kesedihan yang akhirnya membuat dirinya lemah (*al-khos'ah*) dan disertai dengan kemarahan yang dahsyat (*al-bughod*).³⁰

Adapun fokus permasalahan mendasar yang ingin penulis teliti ialah berusaha menyelesaikan depresi dengan sudut pandang filsafat jiwa Ibn Miskawiah, menjelaskan faktor mendasar penyebab depresi serta meneliti perbedaan dan persamaan gagasan depresi dari psikolog barat dengan gagasan Ibn Miskawiah.

Berdasarkan pemaparan diatas maka peneliti menggunakan filsafat jiwa falsafi yang ditawarkan oleh Ibn Miskawiah untuk menyelesaikan problem-problem tersebut. Serta sistem pemikirannya tidak menomersatukan wahyu dalam menyelesaikan problem teoritis, namun ia seimbang antara penggunaan wahyu dengan argumen-argumen rasionalnya. Sehingga bagi Oliver Leaman, hal tersebut merupakan kombinasi gaya dan ketegaran filosofis dalam diri Ibn

³⁰ Ibn Miskawiah, *Tahdzīb al- Akhlāk* , hal 103

Miskawaih yang melanggengkan pengaruhnya di dunia Islam. Selain itu, klaim utama Ibn Miskawaih dalam kontribusi di filsafat ialah pada sistem etikanya yang tersusun secara sistematis.³¹

Pemilihan tokoh Ibn Miskawaih sebab teori jiwanya mampu mendamaikan perdebatan di antara tokoh psikolog dan filosof barat. Meskipun Ia tidak membahas secara tersurat depresi dalam karyanya, namun depresi berkaitan dengan masalah penyakit jiwa yang dikaji oleh Ibn Miskawaih dalam kitab *Tahdzīb Al-Akhlāq*.

B. Identifikasi Masalah

Dalam penelitian ini terdapat beberapa masalah yang perlu disoroti dan diselesaikan tentang problem depresi. Sehingga perlu untuk diangkat dalam penelitian ini.

1. Perkembangan pesat globalisasi dan teknologi mengakibatkan mayoritas manusia mengalami masalah kehidupan yang kompleks, diantaranya: kesedihan, kebingungan, penderitaan, kehampaan kehidupan, sekularisasi, depresi, dan kasus bunuh diri meningkat.
2. Berdasarkan penelitian WHO menyatakan bahwa pada tahun 2020, depresi akan menjadi penyebab terbesar kedua dari masalah kematian. Karena dampak ekstrim dari depresi akan mengubah perasaan manusia menjadi hampa, ketidakbermaknaan hidup hingga melakukan bunuh diri.
3. Perdebatan diantara cendekiawan barat, kalangan medis, psikiater, psikolog, dan berbagai aliran yang lain, berbeda-beda dalam mengidentifikasi penyebab depresi serta menimbulkan perdebatan ditengah-tengah aliran keilmuan tersebut. Mereka menyebutkan problem depresi dimulai dari akibat faktor biologi, faktor biofisis, faktor psikososial, faktor genetik, faktor sosial, hingga kelainan jiwa.

³¹ Abdul Hakim, "Filsafat Etika Ibn Miskawaih", dalam *Jurnal Ilmu Usuluddin* (Banjarasin: IAIN Antasari, 2014), hal 136

4. Aaron Beck mengkritik teori psikoanalisis dari Karl Abraham, Freud, Sandor Rado. Bahwa psikoanalisis tidak komprehensif dalam mengidentifikasi problem depresi. Karena Psikoanalisis lebih condong pada kehilangan objek. Beck menyatakan bahwa depresi lahir akibat kondisi subjek yang tertekan. Namun solusi teori yang ditawarkan oleh Aaron Beck juga tidak cukup tepat untuk problem ini. Adapun Psikologi positif ikut andil dalam problem depresi, Martin Seligman berpendapat bahwa depresi berasal dari sisi negatif manusia yang mendominasi diri sendiri.
5. Terdeteksi bahwa para psikolog barat, psikiater tidak menggunakan pendekatan spiritual. Sehingga pemikiran yang dihasilkan tidak integral dan komprehensif.

C. Batasan Masalah

Dalam hal ini penulis membatasi permasalahan pada pemikiran filsafat jiwa Ibn Miskawaih dalam mengidentifikasi secara filosofis penyebab depresi, dan penelitian ini berusaha untuk membuktikan pentingnya pendekatan religius filosofis dalam mengatasi problem depresi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas peneliti membagi masalah tersebut, yaitu primer dan sekunder, yang mana pertanyaan primer tersebut akan diperkut dengan yang sekunder. Dalam hal ini permasalahan primernya adalah bagaimana filsafat jiwa Ibn Miskawaih memberikan solusi terhadap depresi melalui pendekatan filosofis religius ?

Dari permasalahan primer tersebut maka perlu adanya penguat melalui permasalahan sekundernya, yaitu:

1. Apa penyebab utama dari penyakit depresi?
2. Apa itu pendekatan religius filosofis?
3. Bagaimana pendekatan religius filosofis dapat menangani penyakit depresi?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yang harus dicapai penulis ialah

1. Menguraikan penyebab utama dari penyakit depresi menurut sudut pandang filsafat jiwa Ibn Miskawaih.
2. Menjelaskan pengertian pendekatan religius filosofis.
3. Menguraikan pendekatan religius filosofis dalam menangani penyakit depresi.

F. Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat dalam mengkaji penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Aspek Ilmiah
Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang filsafat yang khususnya mengkaji pengetahuan tentang jiwa. Serta Ibn Miskawaih berkontribusi untuk menjelaskan secara filosofis penyebab problem depresi.
2. Aspek Teoritis
Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber referensi bagi penelitian filsafat selanjutnya, yang berkaitan dengan pemikiran filsafat Ibn Miskawaih yang sampai saat ini pemikirannya belum banyak diteliti khususnya tentang filsafat jiwa dalam memecahkan permasalahan depresi, baik sebagai jurnal maupun skripsi khususnya di Indonesia. Hal ini relevan dengan upaya pembentukan intelektual umat Islam Indonesia dalam proses membangun peradabannya.

G. Kajian Pustaka

Dalam sebuah penelitian membutuhkan barometer terhadap penelitiannya, yang mana penulis melakukan penelusuran atau pencarian yang membahas tentang penganalisaan teori-teori depresi. Hal ini penelusuran melalui skripsi, thesis, disertasi, dan jurnal yang terkait dengan pembahasan yang penulis teliti. Sejauh penelusuran dari penelitian terkait tema yang penulis bahas sebagai berikut:

1. Diah Fitriyani, *Pemikiran Ibn Miskawaih Tentang Jiwa*, skripsi dari prodi Ilmu Ushuluddin dan Humaniora, jurusan Aqidah dan Filsafat. Penelitian ini sebatas menjelaskan hakikat jiwa menurut ibn Miskawaih dan untuk memahami eksistensi jiwa dalam ranah memahami kebenaran Mutlak yaitu Sang Pencipta.
2. Akmad Samnuranto, *Pengaruh Kesehatan Jiwa Terhadap Akhlak Dalam Pemikiran Ibn Miskawaih*, skripsi dari prodi Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin. Penelitian ini berusaha untuk mengetahui pembahasan akhlak dan pengaruhnya bagi kesehatan jiwa. Peneliti menjelaskan bahwa jiwa yang bersih dari dosa maka akan melahirkan perbuatan dan sikap yang tenang. Metode yang digunakan deskriptif analisis.
3. Ahmad Hisham Azizan, *Terapi Sholat Dalam Menangani Penyakit Gelisah (Anxiety) Menurut Perspektif Psikoterapi Islam*, penelitian berupa jurnal ushuluddin, pembahasan pada jurnal ini berupa menjelaskan manfaat-manfaat gerakan sholat dan tujuan dari gerakan tersebut untuk mengobati penyakit jiwa khususnya kegelisahan. Serta menguraikan manfaat sholat untuk mencegah penyakit jiwa bagi semua orang muslim.
4. Gazali Munir, *Pemikiran Etika Ibn Miskawaih Dalam Kitab Tahzib Al-Akhlaq Wa Tahkir Al-Araq*, Tesis dari IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Garis besar dari penelitian ini adalah menjelaskan teori etika Ibn Miskawaih yang berpusat pada ajaran jalan tengah yang didasarkan atas pengakuan bahwa manusia memiliki tiga daya kekuatan jiwa yang disebut tiga keutamaan dasar. Selain itu secara individu manusia hanya akan berkembang menjadi sempurna ketika dalam kehidupan bersama dan mengakui eksistensi yang mengarah pada kebaikan, sedangkan untuk mencapai kebaikan diperlukan adanya syariah.
5. Sri Budiyan, *Kesehatan Jiwa Menurut Ibn Miskawih*, skripsi dari Fakultas Ushuluddin Walisongo Semarang.

Penelitian ini membahas jiwa dalam perspektif Ibn Miskawih adalah substansi dari manusia yang dia sendiri bukan sebagai tubuh kasar atau bagian dari tubuh itu sendiri tetapi jiwa merupakan substansi yang mulia dan tidak pernah berdiri sendiri.

6. Rifyal Novalia, *Akhlak Sebagai Sarana Mencapai Kebahagiaan dalam Perspektif Psikologi Ibn Miskawih*. Tesis dari Sekolah Pascasarjana Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Penelitian ini mengungkapkan bahwa akhlak dapat dijadikan sarana untuk mencapai kebahagiaan. Penelitian ini juga menjelaskan kedua kebahagiaan yakni kebahagiaan internal dan kebahagiaan eksternal. Teori psikologi yang digunakan peneliti ialah teori etika Ibn Miskawih, bahwa kebahagiaan disini masuk pada bagian nilai kebaikan. Peneliti juga menggunakan pendekatan psikologi, karena memiliki kaitan logis dengan teori akhlak Ibn Miskawih.
7. M. Fais Satrianegara, *Pengaruh Religiusitas Terhadap Tingkat Depresi, Kecemasan, Stres, dan Kualitas Hidup Penderita Penyakit Kronis Di Kota Makassar, (kajian Survei Epidemiologi Berbasis Integrasi Islam Dan Kesehatan)*, jurnal kesehatan vol.7, no.1 2014. Penelitian ini mengungkapkan bahwa pengaruh religiusitas keislaman seperti sholat, puasa, dzikir dapat mempengaruhi kualitas kehidupan dan meningkatkan kesehatan terkhusus pada pasien penderita penyakit kronis. Salah satu temuan penulis ialah dengan sholat dapat membantu menghilangkan gejala sakit buang air/ BAB, dan dengan bersujud dapat menurunkan makanan.

Kajian terdahulu diatas adalah hasil penelurusan penulis dalam penelitian ini. Adapun perbedaan dari kajian di atas dengan penelitian ini adalah bahwa penulis lebih condong pada pemikiran filsafat jiwa Ibn Miskawih yang mengkombinasikan antara wahyu dengan filsafat. Serta penelitian ini dikaji secara komprehensif, yang nantinya

akan memiliki relevansinya terhadap zaman sekarang ini dalam menyelesaikan problem depresi secara filosofis.

H. Jenis dan Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu sebuah penelitian yang menggunakan cara pengumpulan data dan informasi mengenai tema bahasan dan literatur-literatur pustaka.³² Maksudnya adalah untuk melakukan pencarian dan penelaahan terhadap data atau informasi terkait penyakit jiwa, baik dari buku psikologi, jurna usuluddin, jurnal filsafat, skripsi, thesis, disertasi, serta media internet. Jenis penelitian ini dimaksudkan mencatat dan mencari serta menganalisa data–data terkait depresi dan penyakit jiwa, sebagaimana adanya dari kajian filsafat jiwa secara langsung atau melalui penulis-penulis yang membahas tentang depresi. Sifat dari penelitian ini adalah *deskriptif-analitis*, yaitu penyelidikan yang memaparkan, menganalisa serta mengklarifikasi data yang terkait.³³

Sedangkan penelitian ini menggunakan model penelitian kualitatif. Model ini memiliki beberapa keunggulan, diantaranya: data yang didapat sangat mendasar, sebab berdasarkan banyak faktor, baik peristiwa atau realita pembahasan sangat mendalam dan terpusat, dan sifatnya terbuka pada lebih dari satu pandangan informan dan bersifat realistis. Metode ini juga dimaksudkan sebagai suatu pendekatan atau penelusuran untuk mengeksplorasi dan memahami suatu gejala sentral, dengan hasil data yang

³² P. Joko Subagyo, *Metodologi Penelitian Teori dan Praktek*, (Jakarta: Rhineka Cipta, 1991). Hal. 109.

³³Wirnano Surakhmad, *Pengantar Penelitian Ilmiah*, (Bandung: Tarsito, 1994). Hal. 139

nantinya diolah dan dianalisa untuk mendapatkan sebuah kesimpulan deskriptif.³⁴

Selain itu penelitian ini juga menggunakan metode pemikiran Tokoh. Yakni metode yang mengkaji teori-teori satu tokoh untuk menyelesaikan suatu problem dalam sebuah penelitian. Dalam hal ini peneliti mengambil tokoh Ibn Miskawaih yang salah satu kecenderungannya pada filsafat jiwa.

2. Sumber Data

Dalam penelitian ini menggunakan dua sumber data, yaitu sumber data primer dan sekunder, yang mana data tersebut memiliki relevansinya dengan penelitian ini.

Sumber Data Primer diambil dari kitab *Tahdzīb Al-Akhlāq*, kitab tersebut akan memberikan konsep tentang kejiwaan manusia, penyakit jiwa dan penyembuhan penyakit jiwa. Serta bukan hanya dari segi bahasa, melainkan juga secara komprehensif. Sehingga dapat menemukan konsep rasionalitas tentang konsep depresi sebagai penyakit jiwa.

Sumber data sekunder, data ini diambil sebagai pendukung penelitian yang tetap memiliki relevansinya dengan judul penelitian. Data sekunder bisa berupa buku-buku, artikel, skripsi, jurnal, tesis, disertasi, dan sumber-sumber lain yang bisa dijadikan bahan dalam membantu memudahkan proses penelitian skripsi ini.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan ialah pengumpulan data dari literatur yang sesuai dan berhubungan dengan objek pembahasan melalui *research* kepustakaan.

³⁴ Ahmad Tanzeh, *Metode Penelitian Praktis*, (Yogyakarta: Penerbit Teras, 2011). Hal. 48

Teknik pengumpulan data yang dimaksud adalah menghimpun teori-teori tentang filsafat jiwa dan teori tentang depresi. Selain itu, penulis juga melakukan pencarian literatur/bahan-bahan yang lainnya yang berhubungan dengan tema pembahasan. Literatur-literatur tersebut kemudian ditelaah dan diklasifikasikan satu sama lainnya.

4. Teknik Analisis Data

Setelah melakukan proses pengumpulan data, proses selanjutnya adalah menganalisa dan menggambarkan temuan-temuan penelitian. Dalam analisis ini, penulis menggunakan pendekatan *deskriptif-analitis filosofis*. Pendekatan ini dimaksudkan menyelami pemikiran-pemikiran para filosof. Dalam hal ini ada beberapa tahapan dalam menganalisa penelitian ini, sebagai berikut: *pertama*, menentukan tema yang akan dibahas yang berkaitan dengan penelitian ini, yakni depresi. *Kedua*, menghimpun teori-teori terkait masalah tersebut. *Ketiga*, menelaah teori-teori tersebut dengan cermat dan teliti, dalam menemukan makna yang sesuai dengan pembahasan pada tema penelitian. *Keempat*, menyusun pembahasan dalam kerangka yang sempurna sesuai dengan problem akademis dalam penelitian ini. *Kelima*, menyimpulkan dalam hasil akhir penelitian ini secara komprehensif.

I. Sistematika Penelitian

Adapun dalam penelitian ini memiliki sistematika penulisan dengan tujuan upaya penyusunan penulisan agar baik dan tersusun rapih. Dalam skripsi ini tersusun dalam lima bab yang terdiri dalam sub bab pembahasan, yaitu:

Bab I: Bab pendahuluan merupakan kerangka dasar dari keseluruhan isi penelitian, yaitu mencakup: latar belakang, batasan, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, jenis dan metode penelitian dan

sistematika penulisan. Hal ini menjelaskan alasan peneliti dalam pengambilan tema yang dibahas.

Bab II : Pada bab ini terdapat pembahasan tentang pengertian depresi secara bahasa, penyebab depresi menurut Psikolog dan Psikiatri, pengertian Psikologi Islam, relasi Psikologi Islam dengan Filsafat Islam, dan terakhir membahas perbedaan Psikologi Islam dan Psikologi Barat.

Bab III: Pembahasan yang terdapat pada bab ini adalah menjelaskan pemikiran Ibn Miskawaih terkait panorama umum pemikirannya, filsafat jiwa, penyakit jiwa dan penyembuhan penyakit jiwa menurut Ibn Miskawaih.

Bab IV: Pada bab analisis ini penulis akan menganalisis depresi dengan filsafat jiwa yang didalamnya akan memuat persamaan dan perbedaan makna depresi menurut Ibn Miskawaih dengan psikolog barat, dan Solusi Problem Depresi Dengan Pendekatan Religius Filosofis.

Bab V: Merupakan bab penutup yang mencakup saran dan kesimpulan yang menjawab rumusan masalah penelitian.

BAB II

TINJAUAN UMUM TENTANG DEPRESI

A. DEPRESI

1. Depresi Secara Bahasa

Sebelum mengkaji secara mendalam mengenai topik depresi, maka dalam hal ini terlebih dahulu mengetahui definisi yang jelas dari beberapa tokoh dan disiplin ilmu yang terkait membahas topik ini.

Definisi pertama diambil dari beberapa kamus, seperti: KBBI Online, kata depresi didefinisikan sebagai gangguan jiwa pada seseorang yang ditandai dengan perasaan yang merosot seperti sedih, muram dan perasaan tertekan.¹ Dalam kamus psikolog, mendefinisikan depresi sebagai sikap emosional yang kadang-kadang pathologis, yang melibatkan perasaan canggung dan tidak punya harapan, dan kadang-kadang perasaan berlebihan yang disertai dengan berkurangnya aktivitas psikofisis secara umum.²

Adapun sepadan dengan definisi yang dibawakan oleh Iyus Yosep, yakni depresi sebagai suatu bentuk gangguan jiwa yang berada pada alam perasaan (mood dan afektif).³ Dalam hal ini membuat semakin mengerucutkan topik depresi yakni depresi merupakan bagian dari gangguan penyakit jiwa namun menyerang bagian alam perasaan manusia.

Dalam sebuah jurnal seminar asean psychology & humanity yang mengutip dari buku Cognitive Therapy Of Depression menjelaskan istilah depresi yang mana keadaan tersebut terjadi ketika individu berpandangan negatif terhadap diri sendiri, pengalaman hidup serta harapan negatif terhadap masa depan.⁴

¹ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, *kata depresi*, (Jakarta: Badan Pengembangan Bahasa dan Perbukuan, 2019). Lihat kbbi.kemendikbud.go.id.

² A.R. Henry Sitanggang, *Kamus Psikologi*, (Bandung: Cv. Armico, 1994), hal. 93.

³ Aries Dirgayunita, "Depresi: Ciri, Penyebab, dan Penanganannya", dalam *Jurnal An-Nafs*, (Kediri: Institut Agama Islam Tribakti, Vol.1 No.1, 2016), hal,4

⁴ Nia Paramita Yusuf "Hubungan Harga Diri Dan Kesepian Dengan Depresi Pada Remaja" dalam *Seminar Asean: Psychology & Humanity* (Malang: Universitas Muhammadiyah, 2016), hal, 386

Selain itu, pemikiran orang yang menderita depresi seringkali bersifat negatif terhadap dirinya sendiri, masa sekarang, maupun masa depan. Orang yang menderita depresi juga sering mengeluh tentang melemahnya daya konsentrasi dan ingatan, serta kesulitan dalam mengambil suatu keputusan.⁵

Gejala-gejala tersebut juga sepadan dengan pernyataan dari Aries Dirgayayu, yakni ia menjelaskan bahwa depresi merupakan gangguan emosional, suasana hati buruk serta ditandai perasaan kesedihan yang berkepanjangan, putus harapan, rasa bersalah dan tidak kebermaknaan hidup.⁶

Muhammad Fatahillah dalam bukunya berjudul “*Terapi Stress Secara Islami*” juga menyebutkan bahwa gejala-gejala depresi antara lain, *Pertama*, gejala emosional meliputi perasaan negatif terhadap diri sendiri yang secara berlebihan, putus asa, tidak berdaya, rasa bersalah. *Kedua*, gejala kognitif meliputi persepsi negatif terhadap diri sendiri, sulit mengambil keputusan dalam hidupnya, konsentrasi menurun dan merasa terhukum. *Ketiga*, gejala motivasional meliputi apatis, putus asa, telah menyerah dalam menjalani hidup, hilang minat beraktifitas serta menarik diri dari lingkungan sekitar.⁷

Selanjutnya penting untuk mengidentifikasi dari buku Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa (PPDGJ III), yakni mengidentifikasi gangguan depresi memiliki gejala utama yakni kehilangan minat dan kegembiraan, berkurangnya energi serta mudah lelah meskipun hanya bekerja dalam waktu yang sedikit dan menurunnya aktifitas. Disamping adanya gejala utama dalam buku pedoman ini juga menyebutkan gejala-gejala pendukung lainnya meliputi: a) konsentrasi menurun, b) kepercayaan diri dan harga diri berkurang, c) selalu berfikir merasa bersalah dan tidak berguna, d) memandang masa depan suram dan pesimis, e) rentan melakukan perbuatan yang

⁵ John H. Greist dan James W. Jefferson, *Depresi dan Penyembuhannya: Buku Untuk Membantu Menyembuhkan Gangguan Mental Nomor 1*, (Jakarta: P.T. BPK Gunung Mulia, 1987), hal. 2.

⁶ Aries Dirgayayunita, “Depresi: Ciri, Penyebab, dan Penanganannya” hal 12

⁷ Muhammad Fatahillah, *Terapi Stress Secara Islami*, (Surakarta: Me’sum Press, 1997), hal 20

membahayakan diri bahkan bunuh diri, f) tidur terganggu, g) nafsu makan berkurang.⁸

Dilihat dari beberapa penjelasan di atas bahwa yang menjadi patokan utama ialah diagnosis dari PPDGJ. Sebab PPDGJ ini telah dijadikan sumber utama dalam mendiagnosis suatu penyakit kejiwaan khususnya depresi. Sehingga peneliti merespon gejala-gejala yang hanya bersifat psikis atau kejiwaan. Oleh karenanya penulis merespon pada poin a,b,c, dan d.

Terkait pembahasan secara definisi dan gejala yang telah dipaparkan sebelumnya. Maka secara umum depresi memiliki beberapa gejala yang signifikan. Dari beberapa gejala yang disebutkan penulis merangkum induk dari gejala-gejala lainnya ialah berasal dari perasaan sedih, putus asa, kecemasan, dan marah. Keempat perasaan tersebut yang mendominasi di diri manusia akan menimbulkan dampak penyakit jiwa.

Sebagaimana dijelaskan oleh Ibn Miskawaih bahwa terdapat dua cara pengobatan tubuh manusia, yakni a) Senantiasa menjaga kesehatan jika masih dalam keadaan sehat. Dan b) Mengobati tubuh ketika sakit. Adapun ia juga menyebutkan bahwa seseorang yang mengedepankan kesehatan tubuhnya maka ia akan memperoleh keutamaan.⁹

Mayoritas penyakit jiwa yang dialami oleh manusia karena mereka terlalu mencintai kenikmatan jasmani di dunia. Kecintaan terdapat dunia fisik ini merupakan salah satu fitrah manusia sejak dahulu, namun manusia juga memiliki akal. Yakni akal yang mengontrol sejauh mana manusia boleh mencintai dunia serta akal juga yang memberhentikannya.¹⁰ Sehingga beberapa gejala depresi sepenuhnya dapat diatasi dengan pengaktifkan kontrol akal manusia.

2. Penyebab Depresi dalam Psikologi dan Psikiatri

Dalam pembahasan mengenai penyakit depresi tidak terlepas dari ilmu psikologi barat hingga psikiatri. Sebab dua bidang

⁸ Rusdi Maslim, *Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas PPDGJ-III dan DSM-5*, (Jakarta: PT Nuh Jaya, 2013), hal 64

⁹ Ibn Miskawaih, *Tahdzīb Al-Akhlāq*, (Beirut: Mansyūrāt al-Jumal, 2011), hal 394-395

¹⁰ Ibn Miskawaih, *Tahdzīb Al-Akhlāq*, hal 497

tersebut sudah populer dalam kalangan modern saat ini untuk mengatasi penyakit kejiwaan. Sehingga pada sub bab ini menjelaskan mengenai konsep depresi dari psikologi dan psikiatri.

Perbedaan psikologi dan psikiatri terletak pada cara penanganan subjeknya. Seorang psikolog dalam penanganan pasien melalui psikoterapi, serta proses pemeriksaan dengan menggunakan tes (neuro) psikologis. Sedangkan Psikiatri dalam penanganan memakai somatoterapi dan psikoterapi, serta proses pemeriksaan melalui observasi fisik, neurologis, psikiatris dan pemberian obat-obatan.¹¹

Berikut ini beberapa aliran yang tergolong pada psikologi modern yakni behaviorisme, psikoanalisa, humanistik, kognitif, dan transpersonal.¹² Sedangkan psikiatri tergolong pada ilmu kedokteran yang memiliki kesamaan objek penanganan penyakit kejiwaan.

Adapun Nadia Nara Rolim dalam buku *Childhood depression: a sustematic riview*, menyebutkan penyebab lain dari terjadinya depresi ialah konflik orang tua, konflik dengan sesama teman, riwayat keluarga yang depresi dan perasaan yang selalu negatif.¹³ Keadaan ini secara keseluruhan hanya akibat dari faktor lingkungan. Para teoretis kognitif menyumbangkan pengetahuan mengenai karakteristik dari orang yang menderita depresi, salah satu tokoh yang paling berpengaruh ialah Aaron Beck. Ia adalah seorang psikiater sekaligus penemu teori “*Terapi Kognitif*” yang mana teori tersebut diadaptasi dari Burns. Berikut tabel mengenai distorsi kognitif terhadap depresi:¹⁴

Tabel 1: Jenis Distorsi Kognitif Depresi

Jenis Distorsi Kognitif	Penyebab
--------------------------------	-----------------

¹¹ Artikel, *Psikiatri, Psikologi dan kedokteran gigi*, www.academia.edu

¹² Artikel, *Manfaat Mempelajari Sejarah Aliran Psikologi Modern*, www.academia.edu

¹³ Tantri Widyarti Utami, dkk, “ Hubungan Kecemasan Dengan Depresi Pada Anak Sekolah Dasar” dalam *jurnal Keperawatan*, (Kendal: Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan, Vol.9 No.1 2017), hal 3

¹⁴ Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Konsepsi dan Aplikasi*, (Bandung: Nusa Media, 2017), hal 1026-1027

Praduganaas	Kecenderungan untuk menganggap bahwa kekecewaan yang satu pasti akan memunculkan kekecewaan yang lain
Berfokus pada yang negatif	Memfokuskan perhatian hanya kepada sisi negatif pengalaman
Menganggap sebagai bencana	Membesar-besarkan nilai peristiwa negatif atau kekurangan pribadi
Berfikir berdasarkan emosi	Menalar berdasarkan emosi anda bukannya evaluasi berkepada dingin terhadap bukti yang tersedia

Adapun Aaron Beck dan rekan-rekannya telah mengidentifikasi sejumlah pola pikir keliru atau disebut distorsi kognitif, adapun hasil identifikasi Beck:

*“bahwa mereka meyakini bahwa pola pikir keliru (distorsi kognitif) dapat meningkatkan kerentanan terhadap depresi menyusul peristiwa kehidupan yang negatif. Semakin pola berpikir yang menyimpang ini mendominasi pemikiran seseorang, semakin besar kerentanan terhadap depresi.”*¹⁵

Kemudian yang menjadi asumsi dasar dari penelitian ini ialah teori kongnitif Aaron Beck. Karena teori tersebut sangat relevan dengan penelitian ini yang berfokus pada masalah alam jiwa. Sebab sebagian seseorang menderita suatu penyakit kejiwaan diakibatkan oleh kesalahan dalam pola pikir.

Aurobach dan Ho berpendapat bahwa perasaan sedih, marah, putus asa, dan merasa tidak dianggap merupakan bentuk ketidakmampuan dalam berfikir secara rasional. seseorang yang semulanya tidak mampu mengidentifikasi dan menganalisa suatu permasalahan yang terjadi dan dampak psikologis yang akan dialaminya, namun setelah mendapatkan sebuah intervensi maka akan menjadi dapat memahami dan menganalisis gejala depresi yang muncul.¹⁶

¹⁵ Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Konsepsi dan Aplikasi*, hal 1027

¹⁶ Yudi Kurniawan dan Noviza, “Psikoterapi Interpersonal Untuk Menurunkan Gejala Depresi Pada Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga”, dalam *Jurnal INSAN*, (Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2017) Hal 101

Secara sederhananya depresi merupakan bagian dari gangguan psikologi yang dialami oleh seseorang akibat dari kesalahan berfikir atau keliru dalam menafsirkan suatu informasi sehingga membuat orang tersebut melakukan perilaku yang menyimpang serta tidak dapat mengendalikan emosinya.

Keadaan tidak dapat mengontrol kendali alam emosi/perasaan akibat dari pada dampak manusia yang tidak mampu mengontrol kerja akal. Dalam hal ini perlu mencari kenikmatan yang sesuai dengan syariat dan sesuai masuk akal agar tidak berlebihan serta tidak kekurangan.^{17s}

B. Psikologi Islam

1. Sejarah Kemunculan Psikologi Islam

Berawal dari kemunculan disiplin ilmu psikologi di masyarakat Eropa dan Amerika pada tahun 1879. Kalangan tersebut meresmikan psikologi menjadi disiplin ilmu mandiri tentang objek kejiwaan manusia. Namaun tidak dapat dipungkiri bahwa dalam sejarah keilmuan, para filsuf Islam klasik sejak dahulu sudah mengkaji ilmu jiwa seperti Ibn Miskawaih, Ibn Sina dan lainnya. Sehingga menurut Mujib, perlu adanya peninjauan tentang konsep-konsep psikologi barat dengan membangaun konsep psikologi baru yang didasari fondasi nilai-nilai Islami. Selain itu kemunculan psikologi Islam karena sebagai kritik terhadap metode psikologi barat yang mengesampingkan aspek moral dan spiritual manusia. Namun seiring berkembangnya ilmu pengetahuan akhirnya pada tahun 1978, topik psikologi Islam menjadi perbincangan publik Internasional. Yang disusul pada tahun 1979, Malik Badri menerbitkan bukunya yang berjudul, “*The Dilemma of Moslem Psychologist*”.¹⁸

Perbincangan ilmu psikologi di dunia timur (Islam) modern sekitar abad ke-20. Yakni pada masa tersebut terdapat penelitian ilmiah mengenai psikologi agama dengan objek kajian antropologi dan sosiologi. Kemudian William James mengeluarkan buku berjudul *Varieties of Religion Experience* (1902), serta buku Diller Starbuck

¹⁷ Ibn Miskawaih, *Tahdzīb Al-Akhlāq*, hal 400

¹⁸ Yandi Hafizallah, “Psikologi Islam: Sejarah, Tokoh, dan Masa Depan”, dalam *Jurnal Psychophia* (Bangka Belitung: IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik, Vol.1, No.1, 2019) Hal 1-17

yang berjudul *The Psychology of Religion* (1899). Pada masa perkembangannya dikenal dengan istilah Psikologi Agama.¹⁹

Jika dilihat dari kondisi tersebut, maka perkembangan psikologi agama sudah dikenal sejak masa Ibn Tufail, Imam Ghazali. Adapun pembahasan mengenai objek penyakit jiwa juga telah dibahas pada masa Ibn Sina, Ar-Razi, Ibn Jauzi dan sebagainya.²⁰

Kehadiran diskursus psikologi Islam dapat dilihat dari dua sisi, yakni pertama, akibat dari semangat islamisasi sains dan gelombang teknologi, dan kedua, hasil refleksi pemikiran para cendekia dan psikolog muslim dalam menjelaskan eksistensi manusia secara holistik.²¹

2. Relasi Psikologi Islam dan Filsafat Islam

Psikologi Islam ialah sebuah cabang dari ilmu psikologi yang berbasis pada konsep keislaman. Konsep psikologi Islam disini sama kedudukannya dengan konsep ekonomi Islam, politik Islam, hukum Islam, sehingga kata Islam ini sebagai sebuah cara pandang atau perspektif. Sedangkan makna psikologi ialah ilmu yang membahas tentang kejiwaan manusia. Maka secara keseluruhan pembahasan psikologi Islam mengenai tentang bagaimana cara pandang Islam mengkaji objek jiwa manusia. Serta poin penting yang perlu diketahui bahwa dalam dunia keilmuan Islam yang terkandung dalam al-Quran maupun hadist, juga memiliki kajian tentang konsep manusia secara holistik, yakni dari kajian tentang jiwa, nafs, jisim, ‘aql, hingga ruh.

Menurut Salahuddin, aktualisasi tercetusnya disiplin ilmu Psikologi Islam berdasarkan pada fondasi bahwa pertama, Islam sebagai ajaran, kedua, Islam sebagai praktis, dan ketiga, Islam dijadikan sebagai pemahaman dan pemikiran.²²

Tujuan terbentuknya Psikologi Islam untuk mendorong kesadaran diri manusia menjadi bentuk yang berkualitas lebih sempurna serta

¹⁹ Baharuddin, *Aktualisasi Psikologi Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011) hal. 80

²⁰ Yandi Hafizallah, “Psikologi Islam: Sejarah, Tokoh, dan Masa Depan”, hal.9

²¹ Rahmat, *Pendidikan Agama Islam Multidisipliner Telaah Teori dan Praktik Pengembangan*, (Yogyakarta: LKiS,2017) Hal 192

²² Rahmad Salahuddin, “Kerangka Epistemologi Ilmu dalam Psikologi Islam”, dalam *Jurnal Islamic and Muhammadiyah study*, (Sidoarjo: Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, vol,1, No.1,2020), Hal 38

agar mendapatkan kebahagiaan hidup di dunia maupun akhirat. Adapun Psikologi Islam juga memberikan berbagai konsep yang dapat digunakan untuk kejiwaan manusia yang berbasis nilai ilahiyah.²³ Adanya keilmuan tentang psikologi, tentunya objek kajiannya manusia, yang mana dalam diri manusia terdapat sesuatu yang disebut jiwa. Jiwa manusia berupa imateri/non-fisik. Dalam dunia keislaman pembahasan jiwa dapat dikaji juga dengan pendekatan tasawuf, irfan dan filsafat Islam. Sebab dari tiga pendekatan tersebut memiliki wilayah kajian masing-masing tentang konsep jiwa manusia.

Sejak masa filsuf klasik telah terdapat kajian penelitian tentang ilmu kejiwaan, namun pada saat ini telah berganti istilah yakni Psikologi Islam. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan dari beberapa karya para filsuf seperti, Ibn Miskawaih (kitab *Tahdzīb al-Akhlāq*), Ibn Sina (kitab *al-Shifa'*), al-Farabi (kitab *Risalah fi al-'aql*), Ibn al-Qayyim (kitab *al-Tib al Nabawi*), dan Ibn al-Jawzi (kitab *al-Tib al-Ridhni*).²⁴ Kajian ilmu kejiwaan pada masa tersebut berkaitan dengan ilmu filsafat yang menjelaskan secara detail tentang jiwa, tingkah laku, mental manusia, serta bertujuan untuk mendekatkan diri manusia dengan Tuhannya.

Sehingga penulis mendapatkan titik temu antara Psikologi Islam dengan Filsafat Islam ialah keduanya membahas aspek jiwa manusia (imateri) yang berlandaskan pada nilai tauhid ketuhanan dan dijelaskan secara argumentatif rasional.

C. Perbedaan Psikologi Islam dan Psikologi Barat

Terdapat dua perspektif mengenai cara penanganan penyakit jiwa yakni dari sudut pandang psikologi Barat dengan psikologi Islam. Keduanya berangkat dari dasar fondasi yang berlainan, sehingga sedikit sulit untuk menyatukan pemikiran tersebut. Tradisi masyarakat barat yang sangat realistis hingga tidak mempercayai adanya sesuatu yang imateri, membuat metode berfikir mereka harus

²³ Rahmad Salahuddin, "Kerangka Epistemologi Ilmu dalam Psikologi Islam", Hal 24

²⁴ Fariza Md Sham, "Elemen Psikologi Islam Dalam Silibus Psikologi Modern: Satu Alternatif", dalam *Jurnal GJAT*, Malaysia: Global Jurnal Al-Thaqafah, Vol.6. Issue.1. 2016, Hal 77

berlandaskan pada kevalidan observasi dan eksperimen. Sedangkan tradisi berfikir masyarakat Islam yang menyeimbangkan adanya sesuatu materi dengan imateri. Sebabnya dalam membuktikan kebenaran sesuatu tidak harus didasarkan pada observasi atau eksperimen, melainkan dapat juga dijelaskan dengan argumentatif rasional secara imateri.

Psikologi Islam hadir bukan untuk ikut-ikutan, melainkan untuk melengkapi dan menyempurnakan tentang pembahasan konsep penyakit jiwa pada objek manusia yang dibahas pada al Quran. Yakni menurut Baharuddin dalam al-Quran terdapat konsep pembentuk psikologi Islam yang meliputi aspek ruhani, jisim dan nafs.²⁵

Objek psikologi membahas tentang diri manusia. Keadaan diri manusia dalam al-Quran meliputi *nafs, aql, qalb, ruh, fujura, fitrah* dan sebagainya. Sehingga pembahasan psikologi Islam meliputi aspek jiwa manusia dan aspek baban manusia. Serta tidak luput dari nilai-nilai ketuhanan (Allah).²⁶

Adapun pembeda selanjutnya antara keduanya yakni paradigma psikologi barat berorientasi pada antroposentrisme dan psikologi Islam berorientasi pada teosentrisme. Adapula beberapa cabang aliran dari psikologi barat seperti psikoanalisis menganggap hakikat manusia buruk, psikologi humanistik menganggap hakikat manusia baik, serta psikologi transpersonal menganggap sebuah potensial. Sebaliknya psikologi Islam meyakini bahwa manusia memiliki fitrah yang suci dan beriman.²⁷

Kemudian yang terakhir, wilayah kajian psikologi barat meliputi tiga hal yakni memprediksi tingkah laku, menerangkan makna prilaku dan mengendalikan tingkah laku. Serta psikologi Islam hadir sebagai pelengkap, yaitu menambahkan dua wilayah kajian psikologi. Yakni membentuk perilaku baik dan mendorong manusia dekat dengan Allah.²⁸

²⁵ Baharuddin, *Aktualisasi Psikologi Islam*, hal. 75

²⁶ Yadi Purwanto, *Epistemologi Psikologi Islami: Dialektika Pendahuluan Psikologi Barat* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2007), hal 54

²⁷ Endang Kartikowati, dkk, *Psikologi Agama dan Psikologi Islami: Sebuah Komparasi*, (Jakarta: Kencana, 2016), hal 120

²⁸ Endang Kartikowati, dkk, *Psikologi Agama dan Psikologi Islami: Sebuah Komparasi*, hal 121

BAB III

KAZANAH KEILMUAN IBN MISKAWAIH

A. Panorama Umum Pemikiran Ibn Miskawaih

Pada bab ini pemaparan secara umum pemikiran-pemikiran dari Ibn Miskawaih terkait topik penelitian ini. Dikarenakan penelitian ini berfokus pada topik depresi maka teori-teori yang penulis ambil akan mengarah pada topik tersebut, sehingga dapat menjawab persoalan-persoalan yang ada pada rumusan masalah. Pasal ini penulis akan memaparkan terkait sekilas karya Ibn Miskawaih, teori jiwa, kebahagiaan, etika dan penyakit jiwa.

1. Karya – karya Ibn Miskawaih

Pada bagian ini perlu untuk memaparkan karya-karyanya karena dari sinilah dapat melihat kitab-kitab mana saja yang harus diambil sebagai sumber referensi terkait penelitian ini. Berikut ini beberapa kitabnya sebagai berikut: *Al-Fauz al-Akbār*, *al-Fauz al-Aṣar* (berkaitan tata pola hidup individu dan masyarakat), *Tartīb al-Sa'adah* (berkaitan akhlak dan politik), *Al-Ṣiyār* (terkait aturan hidup), *Tahdzīb al-Akhlāq* (terkait akhlak, penyakit jiwa dan penyembuhan), *Maqaalat fī al-Nafsi wa al-'aql*. Berkaitan dengan karya tersebut, berdasarkan pernyataan dari Ahmad Amin yang dikutip oleh Akmad Samnuranto dalam skripsinya menyatakan bahwa hampir dari karya Ibn Miskawaih berkaitan dengan akhlak dan filsafat.¹

Dari beberapa karya tersebut penulis menggunakan kitab magnum opus ia yakni kitab *Tahdzīb al-Akhlāq*, karena kitab ini merupakan kitab yang paling utama. Serta dalam kitab ini ia telah menguraikan secara jelas mengenai etika dan kaitannya dengan doktrin tentang ruh.² Secara umum pemikirannya merupakan

¹ Akmad Samnuranto, *Pengaruh Kesehatan Jiwa Terhadap Akhlak Dalam Pemikiran Ibn Miskawaih*, (Jakarta: Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah, 2017), hal 17

² M. Sharif, *Sejarah Islam Dari Segi Falsafah*, (Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, 1994), hal 154

perpaduan pemikiran filosofis dengan menggunakan firman Al-Quran dan hadis Nabi Muhammad SAW, dan dengan gaya pemikirannya yang sistematis.³

Kitab *Tahdzīb al-Akhlāq* terbagi menjadi tujuh bab, antara lain: bab pertama membahas tentang jiwa, bab kedua membahas Fitrah manusia dan asal usulnya, bab ketiga membahas kebaikan dan keburukan, bab keempat membahas keutamaan adalah keadilan, bab kelima membahas persahabatan dan cinta, bab keenam membahas pengobatan jiwa dan bab ketujuh tentang penyembuhan penyakit jiwa.

Adapun kitab ini juga mengandung pikiran, ajaran dan argumen praktis-logis, karena kitab ini merupakan uraian suatu aliran akhlak yang berasal dari konsep Plato dan Aristoteles yang kemudian dikombinasikan dengan ajaran dan hukum Islam serta diperkaya oleh pengalaman pribadi dari Ibn Miskawaih. Dan kitab ini bertujuan untuk memberikan bimbingan bagi semua orang agar setiap kehidupannya selalu berpijak kepada nilai-nilai akhlak yang luhur dan selalu melakukan perbuatan yang bermanfaat bagi orang lain agar tidak tersesat.⁴ Dengan demikianlah uraian penjelasan penulis mengambil kitab *Tahdzīb al-Akhlāq* sebagai referensi primer pertama pada penelitian ini.

2. Akhlak

Memasuki pasal ini penulis akan memberi keterangan mengenai kerancuan ragam istilah antara akhlak, etika dan moral. Sehingga penjelasan pembuka pasal ini ialah pengertian tentang ketiga ragam istilah tersebut.

Diawali dari kata Akhlak yakni merupakan bentuk jama' dari kata *khulq*. Kata *khulq* juga sepadan dengan kata *khalq*. Namun kata akhlak ini juga diartikan kedalam bahasa Inggris

³ Zainul Kamal, *Menuju Kesempurnaan Akhlak: Buku Dasar Pertama tentang Filsafat Etika*, hal 14

⁴ Luluq Ulul Ilmi, *Unsur-Unsur Tahdzīb Al-Akhlak Karya Ibnu Miskawaih Pada Bimbingan Konseling Permendiknas*, (Semarang: Skripsi UIN Walisongo, 2018), hal 63

sebagai *ethical* yang berkonotasi baik dan mulia. Dalam sebuah encyclopedia of ethics, menyatakan bahwa kedudukan kata *ethics* (yunani: *ethos* berarti karakter) dan *morality* (yunani: *mores* berarti adat/tradisi) merujuk pada penggunaan kata akhlak.⁵

Kemudian makna kata etika pada dasarnya ialah merupakan cabang dari filsafat yang berfokus pada permasalahan mengenai baik dan buruk sebuah perbuatan secara umum.⁶ Contoh pembahasan seperti apa itu baik dan apa itu buruk?. Hal ini dikarenakan terkadang etika selalu dipadankan dengan istilah moral, meskipun keduanya sama-sama berurusan dengan baik dan buruknya tindakan manusia, namun pada kenyataannya keduanya terdapat perbedaan. Haidar bagir dalam bukunya mengungkapkan perbedaan tersebut yakni etika merupakan ilmu yang berkaitan tentang mempelajari baik dan buruk. Dan moral diartikan sebagai pembahasab baik dan buruk dari perilaku-perilaku tertentu manusia .⁷ Contoh pembahasan moral seperti apakah berbohong itu baik?, apakah sedih itu buruk?. Adapun terdapat istilah filsafat moral yakni istilah ini disebut juga sebagai etika.

Ajaran etika yang di bawakan oleh Ibn Miskawaih secara sistematis telah terdapat di kitab *Tahdzīb al-Akhlāq*. Namun ia lebih tepatnya menggunakan kata *khulq*. Serta dalam ajaran tersebut Ibn Miskawaih bermaksud untuk menanamkan didiri manusia agar memiliki kualitas-kualitas moral dalam tindakan – tindakan utama secara spontan.⁸ Nizar mengutip dari Fathī Muhammad al Zughbī pada kitab *falsafah al akhlāq ‘inda’ Miskawaih*, memberikan pengertian akhlak menurut Ibn Miskawaih ialah suatu keadaan jiwa yang melahirkan perbuatan

⁵ M.T Misbāh Yazdī, *Menuru Tuhan*, (Jakarta:Al-Huda, 2006), hal. 1-6

⁶ Musa Asy’arie, *Filsafat Nilai: Sunnah Nabi Dalam Berfikir*, (Yogyakarta: LESFI, 2002), hal.89

⁷ Haidar Bagir, *Etika Barat, Etika Islam: Antara Al Gazali Dan Kant* (Bandung: Mizan, 2002), hal 15

⁸ Zainul Kamal, *Menuju Kesempurnaan Akhlak: Buku Dasar Pertama tentang Filsafat Etika*, 14

tanpa di dasari pada perenungan dan pikiran.⁹ Namun pada kitab magnum opusnya mengartikan *khulq* sebagai sebuah keadaan jiwa untuk melakukan suatu perbuatan atau perilaku tanpa didasari berfikir dan tidak ada pertimbangan atau perencanaan.¹⁰

Dari sumber-sumber tersebut dalam memberikan pengertian akhlak saling melengkapi. Sehingga penulis dapat menarik garis besar dari beberapa pernyataan tersebut bahwa akhlak yang dimaksud oleh Ibn Miskawaih ialah perbuatan yang lahir dari jiwa. Sebab perbuatan yang lahir dari jiwa akan melahirkan tindakan-tindakan yang berkualitas.

Berdasarkan penelitian yang penulis telah peroleh dari sumber-sumber terkait, pembahasan akhlak dari Ibn Miskawaih mengandung beberapa poin, diantaranya: kebaikan dan keburukan, kebajikan (keutamaan), dan kebahagiaan. Serta poin penting dari ajaran ini ialah ia berfokus untuk setiap manusia menanamkan pada dirinya sifat-sifat keutamaan yakni meliputi sikap keberanian, kesucian, keadilan dan kebijaksanaan.

Perlu diketahui bahwa menurut Ahmad Amin dalam kitabnya menyebutkan bahwa dasar ajaran yang di bangun oleh Ibn Miskawaih didasarkan pada fondasi filsafat jiwa.¹¹ Alasan dari kondisi tersebut karena ketika seseorang telah memahami kondisi-kondisi jiwa masing-masing maka dengan mudah orang tersebut dapat mempelajari ilmu – ilmu lainnya seperti teologi, logika dan sebagainya. Sehingga sangat penting sebelum mempelajari ilmu apapun hendaknya mendalami ilmu jiwa/filsafat jiwa.

Akhlak disini berfungsi sebagai keutamaan untuk menyempurnakan diri manusia. Dengan demikian, ketika dianggap sebagai kesempunaan maka di butuhkan adanya

⁹ Nizar, “Pemikiran Etika Ibn Miskawaih”, dalam *Jurnal Aqlam*, (Vol.1.No.1, 2016), hal 38

¹⁰ Ibn Miskawaih, *Tahdzīb Al-Akhlāq*, (Beirut: *Mansyūrāt al-Jumal*, 2011), hal 265

¹¹ Ahmad Amin, *Dhur al-Islam*, jilid II, (Beirut: Dar Al-Kitab al-Araby, 1969), hal 1775

keserasian. Dalam keadaan ini al Gazali dan Ibn Miskawaih sepakat untuk menggunakan jalan tengah untuk dijadikan dasar dari akhlak keutamaan.¹²

Jalan tengah atau disebut juga sebagai titik tengah termasuk teori yang memiliki peranan penting dalam sebuah permasalahan terkait akhlak dan membentuk pola pikir. Gagasan Jalan tengah ini menurunkan sebuah teori kebajikan. Yang mana teori kebajikan ini berada di titik tengah serta mengutamakan adanya keseimbangan diantara ekstrim kanan dan ekstrim kiri.

Ibn Miskawaih mengartikan jalan tengah sebagai moderat, berkesinambungan, harmoni, utama, mulia atau posisi ekstrim kelebihan dan ekstrim kekurangan jiwa manusia.¹³ Makna poin yang terakhir ialah sifat keutamaan manusia berada di antara ujung-ujung ekstrim kekurangan, yakni sikap terpuji berada di tengah dan sikap ekstrim tercela berada di kedua ujung-ujung. Ibn Miskawaih menyatakan bahwa posisi tengah sifatnya relatif, sehingga memerlukan alat untuk mencapai posisi sikap tengah tersebut, yakni dengan menggunakan akal dan ajaran agama.¹⁴ Sehingga dengan doktrin jalan tengah ini manusia tidak akan kehilangan arah dalam kondisi apapun. Maka ketenangan jiwa bagi Ibn Miskawaih dapat dicapai dengan doktrin jalan tengah, yakni dengan mengutamakan keseimbangan jiwa.

Adapun cara-cara atau metode untuk mencapai jalan tengah tersebut dengan memadukan antara syariat dan filsafat. Syariat berfungsi untuk dapat tercapainya posisi tengah dengan jiwa bernafsu dan jiwa berani, Sedangkan filsafat berfungsi untuk mencapai posisi tengah dengan menggunakan jiwa berfikir. Kemudian Ibn Miskawaih juga menjelaskan tentang asas, bahwa asa semua keutamaan adalah cinta kepada sesama manusia. Dan

¹² Nur Hamim, "Pendidikan Akhlak: Komparasi Konsep Pendidikan Ibn Miskawaih dan Al Gazali, dalam *Jurnal Studi Keislaman*, (Vol.18. No. 1, 2014) hal 26

¹³ Ibn Miskawaih, *Menuju Kesempurnaan Akhlak: Buku Daras Pertama Tentang Filsafat Etika*, penerjemah Helmi Hidayah dari *Tahdzīb al-Akhlak*, (Bandung: Mizan, 1999), hal 51-53

¹⁴ Abdul Hakim, *Filsafat Etika Ibn Miskawaih*, hal 138

cinta tersebut tidak akan terlihat bekasnya, kecuali jika seseorang tersebut berada di tengah-tengah masyarakat dan berinteraksi satu sama lain.¹⁵ Serta ia menegaskan bahwa jalan mencapai keutamaan ialah dengan mengembangkan aspek-aspek psikologi dan bakat manusia masing-masing dalam bergaul dengan manusia lainnya. Ibn Miskawaih juga sangat tidak setuju jika terdapat pendapat yang menyarankan untuk jalan mengasingkan diri dari masyarakat itu merupakan cara mencapai keutamaan. Karena menurutnya langkah tersebut tidak akan dapat mencapai keutamaan insani.¹⁶

Berdasarkan pemaparan uraian tersebut dapat diringkas oleh penulis bahwa keutamaan akhlak manusia dapat dilihat dari seseorang tersebut dapat berkontribusi secara utuh di lingkungan masyarakat serta dapat berguna bagi lingkungannya. Dan keadaan tersebut dapat dicapai oleh seseorang ketika orang tersebut dapat mengamalkan aspek-aspek teori kebajikan.

3. Kebahagiaan

Pasal ini Ibn Miskawaih membedakan definisi antara kebaikan dan kebahagiaan. Secara umum kebaikan di artikan sebagai kebaikan untuk semua manusia, sedangkan secara khusus kebaikan diartikan dengan spesifikasi seseorang yang mendapatkan sesuatu akan merasa bahagia. Dalam hal ini menurutnya seseorang yang mendapatkan kebaikan belum tentu ia mendapatkan kebahagiaan juga.¹⁷

Makna kebahagiaan disini bersifat individual, relatif dan khusus. Yang mana kebahagiaan ini merupakan kebaikan hanya untuk seseorang.¹⁸ Kebahagiaan ini tergantung dari kondisi dan situasi per orang. Seperti contohnya untuk orang A yang sakit

¹⁵ Abdul Hakim, *Filsafat Etika Ibn Miskawaih*, hal 139

¹⁶ Ibn Miskawaih, *Menuju Kesempurnaan Akhlak: Buku Daras Pertama Tentang Filsafat Etika*, hal 54

¹⁷ Muslim Ishak, *Tokoh-Tokoh Filsafat Islam dari Barat*, (Surabaya: PT Bina Ilmu, 1980), hal 20

¹⁸ Diah Fitriyani, *Pemikiran Ibn Miskawaih Tentang Jiwa*, (Semarang: Skripsi UIN Walisongo, 2016) Hal 50

menginginkan sebuah kebahagiaan yakni kesembuhan. Dan kebahagiaan yang telah didapatkan untuk orang A tidak berlaku untuk orang B yang berada pada kondisi terlilit hutang, yakni kebahagiaan darinya hanya ingin memiliki uang banyak untuk melunasi hutang. Demikianlah secara umum gambaran Ibn Miskawaih ketika memaparkan makna kebahagiaan.

Menurut Mustofa dalam bukunya yang berjudul *Filsafat Islam* juga menjelaskan makna kebahagiaan bagi Ibn Miskawaih. Yakni ia menyatakan kebahagiaan itu berawal dari pembagian unsur yang dimiliki manusia, yaitu unsur jasim dan jiwa. Kedua unsur tersebut menyatu dalam diri manusia sejak lahir. Meskipun keduanya berbeda dimensi namun keduanya menyatu dalam diri manusia sehingga memerlukan tingkatan kebahagiaan yang berbeda. Tingkatan kebahagiaan jism/ badan berada pada tingkat yang rendah dan bersifat tidak abadi, namun tingkatan yang mulia ialah kebahagiaan yang dimiliki oleh jiwa. Karena kebahagiaan jiwa ialah kebahagiaan yang kekal, abadi dan sempurna.¹⁹

Dengan demikian, seseorang yang paling bahagia ialah orang yang senantiasa berusaha untuk mencari kebahagiaan jiwanya. Meskipun harta benda tidak bergelimpang ketika dunia, namun ketika jiwanya bahagia maka ia tidak akan merasa sedih. Sebab kehidupan dan segala bentuk di dunia ini hanyalah sementara dan tidak abadi.

Adapun konsep kebahagiaan menurut Ibn Miskawaih tidak terlepas dari pokok kosepnya terkait manusia ideal. Yang mana konsep manusia ideal merupakan sebuah gambaran atau tolak ukur seseorang untuk mencapai derajat tertinggi.²⁰ Demikian jika ditelusuri secara mendalam, sosok manusia ideal tersebut merupakan gambaran dari seseorang telah mencapai kesempurnaan sebagai manusia. Serta ketika kesempurnaan itu telah di dapatkannya maka otomatis kebahagiaan telah

¹⁹ H.A Mustofa, *Filsafat Islam*, hal. 179

²⁰ Iman Iqbal, "Konsep Kebahagiaan Menurut Ibn Miskawaih", Dalam *Jurnal Tasamuh* (Sorong: STAIN Sorong, Vol.8, No.2, 2016) Hal 411

didapatkannya. Tentunya kebahagiaan ini merupakan kebahagiaan pada tingkat jiwa.

Ibn Miskawaih juga berpendapat bahwa manusia ideal merupakan manusia yang telah dapat melihat esensi yang universal. Karena ketika yang universal telah dia dapatkan dan diketahui maka ia juga telah mendapatkan yang partikular. Sebab baginya sesuatu yang partikular selalu berada pada di universalnya. Adapun cara yang harus ditempuh untuk mengetahui hakikat universal dan partikular ialah dilakukannya *tafakkur* secara mendalam. Cara tersebut merupakan sebuah jalan untuk mendapatkan keabadian. Serta ia harus melepaskan semua atribut yang terbatas ini untuk kemudian menyatu dengan akal yang tak terbatas. Demikian tujuan bertafakūr ialah untuk “*Mempersatukan kenyataan diri dengan diri yang transenden dan menyatukan sesuatu yang nyata dengan refleksi jiwa menjadi satu eksistensi.*”²¹

Dalam sebuah permasalahan terkait tingkatan kebahagiaan. Pemikiran Ibn Miskawaih sejalan dengan teori yang dibawa oleh Aristoteles, yang mana keduanya setuju bahwa kebahagiaan manusia terbagi menjadi dua tingkat. Tingkat pertama, kebahagiaan manusia masih berada di taraf duniawi dan keadaannya berkaitan erat dengan hawa nafsu. Menurutnya meskipun kebahagiaan ini masih dipengaruhi oleh hawa nafsu, tetapi perbuatan –perbuatan yang dilakukan tetap sesuai kadar wajarnya dan tidak berlebihan. Kemudian pada tingkatan kedua, kebahagiaan ini merupakan kebahagiaan sebaik-baiknya jiwa serta telah terlepas dari hawa nafsu. Keadaan ini mencapai derajat kebahagiaan yang hakiki dan memperoleh kesempurnaan jiwa.²²

Berkaitan dengan tahapan dalam memperoleh kebahagiaan. Kebahagiaan tertinggi yang digagas oleh Ibn Miskawaih

²¹ Iman Iqbal, “Konsep Kebahagiaan Menurut Ibn Miskawaih”, 412

²² Ibn Miskawaih, *Menuju Kesempurnaan Akhlak: Buku Daras Pertama tentang Filsafat Etika*, hal.97

memiliki dua aspek yang harus dipenuhi yakni aspek teoritis dan aspek praktis. Pada aspek teoritis ini bersumber dari pola berfikir pada hakikat wujud. Sedangkan aspek praktisnya meliputi keutamaan dari jiwa yang pada akhirnya akan mewujudkan perbuatan yang baik.²³ Ketika dua aspek tersebut dapat terpenuhi dalam diri seseorang maka mustahil ia tidak mendapat kebahagiaan.

Adapun poin tambahan yang Ibn Miskawaih sampaikan ialah kebahagiaan jiwa akan dapat terwujud ketika ia memenuhi jiwanya dengan ilmu. Kondisi jiwa yang bahagia dapat tercapai dengan di dasari oleh dua faktor yakni faktor internal berupa pikiran dan moral dalam mengontrol kemampuan diri. Dan faktor eksternal berupa hubungan individu dengan lingkungan sosialnya.²⁴

Berdasarkan pemaparan di atas, penulis mendapat kesimpulan secara garis besar bahwa kebahagiaan yang paling hakiki ialah kebahagiaan untuk memenuhi kebutuhan jiwa. Selain itu Ibn Miskawaih juga pernah menuliskan dalam kitabnya bahwa siapapun dapat mencapai taraf kebahagiaan jiwa, ketika orang tersebut dapat mematuhi alur-alur yang diajarkannya. Kebahagiaan merupakan tujuan utama manusia dalam sebuah kehidupan di dunia hingga akhirat.

B. Filsafat Jiwa

Bagi Ibn Miskawaih, jiwa ialah fondasi dasar untuk memperoleh ilmu-ilmu yang lain. Melalui jalan mengenal jiwa dahulu manusia dengan mudah mendapat pegangan dasar ketika mempelajari ilmu-ilmu yang lain. Jiwa menurutnya ialah sebuah *an-nafs*. Jiwa ini bukan bagian dari jism dan kedudukan jiwa sangat mulia daripada jisim. Bentuk jiwa itu tidak berubah dan tidak hancur. Pada aspek posisi, jiwa ini dapat menerima segala

²³ Ernita Dewi, "Akhlaq dan Kebahagiaan Hidup Ibn Miskawaih", dalam *Jurnal Substantia*, (vol.13, No 2, 2011) hal 260

²⁴ Luluq Ulul Ilmi, *Unsur-Unsur Tahdzīb Al-Akhlaq Karya Ibnu Miskawaih Pada Bimbingan Konseling Permendiknas*, hal.76

bentuk apapun yang dipasangkan kepadanya.²⁵ selain itu karakteristik jiwa yakni memiliki kemampuan yang jauh jangkauannya dari pada jisim, bahkan alam indra tidak mampu memberi kepuasan kepada jiwa. Baginya jiwa memiliki ma'rifat – ma'rifat akal, sehingga ia mampu membedakan yang benar dan yang salah.²⁶

Secara umum jiwa berupa imateri yang mana ia tidak akan mengalami perubahan bentuk meskipun telah menempati di bentuk/badan tertentu. Namun ketika badan tersebut telah hancur maka jiwa akan tetap utuh dan tidak akan berubah sedikitpun. Sebab pada hakikatnya jiwa memiliki bentuk yang khas pada dirinya dan sempurna. Dan bahkan berdasarkan penjelasan dari buku Ibn Miskawaih terjemahan dari Helmi Hidayah, menjelaskan bahwa seandainya jiwa tersebut menempati di badan yang kedua ataupun berpindah lagi ke badan yang ketiga, maka bentuk hakiki dari jiwa itu tidak akan berkurang atau melemah, akan tetapi ia akan semakin meningkatkan dan bahkan menyempurnakan bentuknya dahulu.²⁷ Artinya bahwa seperti semakin banyak ilmu pengetahuan yang didapatkan oleh manusia maka pengetahuan tersebut akan bertambah namun tidak menghilangkan pengetahuan yang lama.

Demikian dapat disebut sebagai manusia jika badan dan jiwa menyatu secara bersamaan. Ibn Miskawaih mempercayai bahwa badan dan jiwa memiliki hubungan yang erat. Yakni hal tersebut sejalan dengan konsep somatis dan somapsikotis pada psikologi yang menyatakan bahwa keadaan jiwa sehat maupun sakit akan mempengaruhi keadaan badan, begitupun sebaliknya.²⁸ Kebenaran teori tersebut dapat dibuktikan dengan melihat kondisi kehidupan sehari-hari. Bahwa seseorang yang memiliki problem

²⁵ Ibn Miskawaih, *Tahzīb al-Akhlāq*, (Beirut: American Univ. Press, 1966), hal 4

²⁶ Luluq Ulul Ilmi, *Unsur-Unsur Tahdzīb Al-Akhlak Karya Ibnu Miskawaih Pada Bimbingan Konseling Permendiknas*, hal 73

²⁷ Ibn Miskawaih, *Menuju Kesempurnaan Akhlak*, hal 36

²⁸ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 1970), hal 145

kehidupan yang sangat rumit serta membuat kondisi jiwanya terganggu secara cepat akan berdampak pada kesehatan fisiknya.

Berkaitan dengan pembahasan Jiwa, disini jiwa juga memiliki karakteristik yang unik yakni menurut Ibn Miskawaih, jiwa mempunyai tiga daya yaitu daya berfikir, daya berani dan daya keinginan, kemudian dari ketiga daya itu masing-masing lahirkan sifat kebajikan, yaitu hikmah, keberanian, dan kesederhanaan, kemudian keselarasan antara ketiga kebajikan tersebut akan menghasilkan kebajikan yang keempat itu keadilan, sehingga total ada empat sifat kebajikan, antara lain:

- a. Hikmah atau kebijaksanaan: memiliki tujuh macam sifat, yakni: ketajaman dalam berfikir, kejelasan dalam pemahaman, cekatan berfikir, kapasitas yang cukup, teliti dalam melihat perbedaan, kuat ingatan dan mampu mengungkapkan kembali.
- b. Keberanian: memiliki sebelas macam sifat, yakni: murah hati, kebersamaan, keras keinginan, keteguhan, tentram, keterarahan, kesabaran, kerendahdirian, bersemangat dan berbelas kasihan.
- c. Kesederhanaan: memiliki sebelas macam sifat, yakni: malu, ramah, benar, damai, kendali diri, sabar, tenang, saleh, tertib, jujur, dan merdeka.
- d. Keadilan: memiliki sembilan belas macam sifat: persahabatan persatuan, kepercayaan, kasih sayang, persaudaraan, pengajaran, keserasian, saling terbuka, ramah tamah, taat, penyerahdirian, pengabdian kepada Tuhan, meninggalkan permusuhan, tidak membicarakan sesuatu yang menyakitkan orang lain, membahas sifat keadilan, tidak mengenal ketidakadilan dan lepas dari mempercayai yang hina, tidak mempercayai pedagang yang jahat dan penipu.²⁹

Beberapa daya tersebut masing-masing mengembangkan potensi yang dimiliki oleh jiwa. sehingga disini penulis sekaligus

²⁹ M. M Syarif *Para Filosof Muslim*, (Bandung: Mizan, 1996), hal 90 -91

mengurutkan dari potensi yang tertinggi sampai yang paling rendah, diantaranya³⁰: Pertama, *al quwwah an-natiqah* (daya berfikir) memiliki potensi sebagai kekuatan untuk berfikir serta dapat membedakan hakikat-hakikat sesuatu. Potensi *natiqah* ini merupakan potensi yang tertinggi dan yang mulia. Keadaan kekuatan potensi ini disebut sebagai *al Mulkiyah* dan berada pada posisi otak. Sehingga dari rasionalitas berfikir tersebut menghasilkan pengetahuan yang universal.

Kedua, *al quwwah al ghadābiyyah* (daya berani) yang mana memiliki potensi yang berupa kekuatan amarah serta meliputi sikap untuk memiliki keberanian, kecenderungan untuk berkuasa, serta kecenderungan untuk ingin di hormati. Potensi sering disebut sebagai *as-suba'iyah* dan berada di posisi hati. Adapun daya ini juga memiliki kecenderungan yakni dorongan diri untuk menjauhi sesuatu.

Ketiga, *al quwwah al syahwatiyah* (daya berkeinginan), berpotensi memiliki kekuatan berupa syahwat. Kecenderungan potensi ini berupa keinginan untuk selalu mendapatkan kenikmatan duniawi serta adanya dorongan diri untuk mendekati sesuatu. Adapun potensi ini disebut sebagai *al-bahamiyyah* serta ia menempati posisi di jantung/ *al kabiid*.³¹

Hemat penulis berdasarkan pemaparan tersebut dari ketiga daya dasar yang dimiliki oleh manusia menghasilkan adanya daya untuk berpengetahuan universal, daya dorongan menjauhi sesuatu dan daya dorongan untuk mendekati sesuatu.

Hal tersebut merupakan langkah awal untuk manusia dapat mengenali jiwanya sendiri. Serta berdasarkan keterangan dari H.A. Musthofa dalam bukunya menjelaskan bahwa pembagian ketiga daya yang dilakukan oleh Ibn Miskawaih pada dasarnya ketiganya itu berada pada posisi potensi yang berbeda. Hal ini dikarenakan ketika terdapat salah satu diantaranya ada yang bergejolak, namun yang lainnya akan tetap tenang.³² Sehingga

³⁰ Nizar, "Pemikiran Etika Ibn Miskawaih", hal 38

³¹ Nizar, "Pemikiran Etika Ibn Miskawaih", hal 38

³² H.A Musthofa, *Filsafat Islam*, (Bandung: Pustaka Setia, 1997) hal 173

pada keadaan ini manusia dituntut untuk dapat mengendalikan potensi-potensi jiwa pada dirinya.

Pada pembahasan ini ia menaruh perhatian lebih pada jiwa. Hal ini dikarenakan menurutnya pembahasan jiwa ialah langkah pertama yang harus di tempuh sebelum mendalami ilmu-ilmu lainnya seperti akhlak, filsafat moral dan sebagainya.³³

Adapun untuk memperjelas hakikat jiwa berdasarkan pemikiran Ibn Miskawaih, Ahmad Azhar Baṣīr dalam bukunya menyatakan bahwa jiwa yang dimaksud oleh Ibn Miskawaih ialah jiwa yang berupa limpahan akal aktif.³⁴ Yakni bermaksud bahwa segala sesuatu berasal dari Tuhan melalui emanasi. Emanasi pertama memunculkan entitas pertama yakni akal aktif kemudian entitas selanjutnya memunculkan jiwa. Sehingga pada hal ini Ibn Miskawaih dikategorikan sebagai pengikut aliran *amanasionisme*.³⁵ Berdasarkan penjelasan tersebut, maka jiwa ini memiliki substansi yang lebih mulia daripada badan. Sebab badan dan jiwa tidak berada pada substansi yang sama.

Setelah menela'ah dan memahami posisi dari jiwa manusia, maka dengan mudah untuk memahami diri sendiri melalui penjelasan mengenai jiwa dalam pandangan Ibn Miskawaih tersebut.

C. Penyakit Jiwa

Pembahasan tema penyakit jiwa dapat digaris bawahi bahwa penyakit ini merupakan sakit yang bersumber dari jiwa atau sering disebut sebagai gangguan psikis. Pada pembahasan sebelumnya telah membahas terkait jiwa, bahwa Ibn Miskawaih telah menegaskan bahwa jiwa disini berupa immateri. Sehingga penyakit jiwa menurutnya berupa suatu keadaan yang bersumber dari pikiran. Secara umum problem penyakit jiwa menurut filsuf

³³ Muhammad Utsman Najati, *Jiwa Dalam Pandangan para Filsuf Muslim*, hal.87

³⁴ Ahmad Azhar Basyir, *Refleksi atas Perbedaan Keislaman*,(Bandung: Mizan, 1990) hal 97

³⁵ Syamsul Bakri, "Pemikiran Filsafat Manusia Ibnu Miskawaih: Telaah Kritis Atas Kitab *Tahdzīb Al-Akhlaq*" dalam *Jurnal Al-A'raf*, (Surakarta: IAIN Surakarta, Vol. XV. No.1, 2018), Hal 158

Islam dan psikolog barat memiliki persamaan yang tidak jauh beda. Namun menurut sudut pandang penulis dalam hal metode penyembuhan dan cara mendiagnosis sedikit memiliki perbedaan. Untuk memperjelasnya penulis akan menguraikan satu persatu dan membedah tema ini.

1. Pengertian Penyakit Dalam Tradisi Islam

Sebelum jauh membahas inti dari tema penyakit jiwa, maka penulis akan meluruskan definisi dari penyakit. Kata penyakit pada umumnya memiliki persamaan dengan kata gangguan. Pada KBBI online kata penyakit diistilahkan dengan sesuatu yang menyebabkan gangguan pada makhluk hidup, gangguan kesehatan, dan kebiasaan yang buruk.³⁶ Namun pada bahasa arab, kata *marad* juga diartikan sebagai penyakit yang bersifat fisik maupun psikis. Selain itu Ibn Faris dalam mengartikan kata tersebut ialah sebuah keadaan manusia yang keluar dari batas wajar sehat.³⁷ Sehingga pada hal ini, definisi kata penyakit berdasarkan penjelasan tersebut ialah suatu gangguan yang menyerang kondisi fisik maupun psikis hingga menyebabkan kondisi yang tidak stabil pada perilaku maupun emosional manusi

Kemudian terdapat juga problematika mengenai kajian kata penyakit atau sakit. Al Asfahānī dalam kitabnya *Mufradāt fī Garīb al Qur'an*, menjelaskan bahwa terdapat dua makna kata penyakit didalam al-Qur'an. Makna pertama, penyakit yang berkaitan dengan fisik atau jasmani menggunakan istilah *marīd* atau *marḍi*. Dan makna kedua, penyakit yang menyerang bagian ruhani, atau jiwa menggunakan kata *Marad*.³⁸ Makna yang

³⁶ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, *kata penyakit*, (Jakarta:Badan Pengembangan Bahasa dan Perbukuan. 2019). Lihat kemdikbud.go.id.

³⁷Cipta Bakti Gama, *Fondasi Psikopatologi Islam, suatu pendekatan psikofilosofis tentang konsep gangguan jiwa dan faktor penyebabnya dalam Al-Qur'an*, (Malang: Pustaka Sophia, 2019) hal 150

³⁸ Andi Nurul Amaliah Syarif, *Penyakit Ruhani Perspektif Al-Qur'an: Kajian Tahlili Terhadap QS.Al-Baqarah*, (Skripsi UIN Alauddin Makassar, 2014), hal 13-15, lihat Abi Al-Qosim Al-Husain al-Ragib Al-Asfahani, *Mufrodāt fī Garīb Al-Qur'an*, Juz 1. Hal 466

terakhir yakni *marad* lebih banyak disebutkan di al-Qur'an dari pada makna yang pertama. Yakni *Marad* sebutkan sebanyak tiga belas kali.³⁹ Dalam kitab *Tahdzīb al-Akhlāq*, Ibn Miskawaih juga menggunakan kata *marad* untuk menjelaskan jenis-jenis penyakit jiwa. Dari sini terasa lebih jelas mengenai perbedaan penggunaan kata penyakit dalam tradisi Islam.

Kata *marad* dalam sebuah diskursus kajian al-Quran sering dinisbatkan dengan *qalb*. Disamping itu dalam kacamata dimensi biofisis, *qalb* diartikan sebagai jantung. Tentunya hal ini dapat menimbulkan beragam pandangan. Sehingga pembatasan diperlukan pada keadaan ini, sebagaimana yang dikatakan oleh Cipta Bakti Gama, yang mana semua manusia menyakini adanya fitrah yang selalu dinisbatkan khusus pada dimensi ruhani. Sehingga kata yang pantas pada keadaan ini berupa *lubb*, *rūh*, dan *bashīrah*, yakni ketiga kata tersebut merujuk pada makna yang sama yaitu penyakit jiwa pada dimensi rohani atau disebut dengan penyakit rohani. Oleh sebab itu jenis penyakit yang dijadikan sebagai objek penelitian bukan berupa jenis penyakit versi medis. Dan pada akhir pembahasannya, konsep penyakit/sakit merupakan hasil dari turunan dari konsep gangguan jiwa.⁴⁰

Berdasarkan pemaparan tersebut tampak jelas bahwa kata *marad* merujuk pada istilah penyakit jiwa secara ruhani. Dari sini dapat ditarik benang merah bahwa Ibn Miskawaih juga membahas tentang pentingnya permasalahan ini.

Adapun Ibn Miskawaih menyebutkan munculnya penyakit jiwa karena akibat dari lemahnya empat fadail (empat keutamaan) manusia. Jenis-jenis penyakit jiwa akibat dari munculnya sikap nekat, pengecut, rakus, mabuk, bodoh, dungu dan kedzoliman.⁴¹

³⁹ M.Quraish Shihab, *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata*, (Jakarta: lentera Hati, 2007), hal 591

⁴⁰ Cipta Bakti Gama, *Fondasi Psikopatologi Islam, suatu pendekatan psikofilosofis tentang konsep gangguan jiwa dan faktor penyebabnya dalam Al-Qur'an*, hal 241-247

⁴¹ Ibn Miskawaih, *Tahdzīb Al-Akhlāq*, hal.410

2. Kondisi Jiwa Sehat dan Jiwa Sakit

Setelah sebelumnya penulis memaparkan penjelasan tema penyakit jiwa dari berbagai sudut pandang. Maka selanjutnya akan menjelaskan mengenai pengertian jiwa sehat dan jiwa sakit. Sebab hal ini merupakan langkah yang penting untuk mengidentifikasi makna sehat dan makna sakit dari pemikiran Ibn Miskawaih

Bahwa terdapat kondisi paling penting yang dapat mempengaruhi tubuh ini menjadi sakit, yakni karena terjadi gangguan pada pikiran dan perubahan suasana hati. Sehingga dua keadaan tersebut yang menyebabkan munculnya penyakit jiwa pada seseorang. Ketika terjadi ketidakstabilan pada pola pikir manusia maka akan berdampak pula pada kondisi jiwanya, yang mana dapat menimbulkan penyakit dari jiwa. seseorang yang sedang mengalami fase marah (*ghoḍāb*), sedih (*ḥazān*), penuh gairah (*'ishāq*), ataupun syahwat (*shahwāt al hā'ijah*), maka ia sedang berada pada kondisi sakit. Kondisi sakit ini juga dapat mempengaruhi perubahan pada kondisi fisik, yang mana orang tersebut dapat mengalami gangguan seperti menjadi merasa ketakutan (*yarta'ad*), merasakan hampa (*yaṣfiru*), kondisi wajah memerah (*yuhmiru*), tubuh menggemuk ataupun berubah menjadi semakin kurus.⁴² Kondisi tersebut dapat dilihat pada fisik manusia yang mengalami penyakit.

Ibn Miskawaih mengatakan bahwa kekuatan jiwa tidak akan berpisah dari pemiliknya (tubuh manusia) kecuali dengan kehendak tuhan. Perlu diketahui bahwa salah satu dari keduanya berkaitan dengan pemiliknya, dan akan berubah mengikuti perubahan kondisi pemiliknya. Maksudnya bahwa jiwa akan sehat dengan sehatnya pemiliknya, dan jiwa yang sakit dengan sakitnya pemilik jiwa tersebut. Sehingga kondisi tersebut dapat diamati dari perbuatan atau tingkahlaku yang sedang dikerjakannya. Maka dari hal tersebut kondisi seseorang yang sedang sakit dilihat dari kondisi tubuhnya, sebab tanda itu

⁴² Ibn Miskawaih, *Tahdzīb Al-Akhlāq*, hal, 395

merupakan ciri awal dalam mengidentifikasi penyakit pada diri seseorang.⁴³

Selanjutnya penulis akan memaparkan ciri-ciri khusus terkait depresi yang dijelaskan Ibn Miskawaih dalam kitabnya. Antara lain:

a. Sedih

Secara etimologi dalam kamus psikologi mengartikan kesedihan sebagai suatu keadaan emosional yang cenderung menyesali, yang ditandai dengan passivitas.⁴⁴ Dalam KBBI online mendefinisikan kata sedih sebagai merasakan rasa yang sangat pilu dalam hati, susah hati, perasaan sedih, dukacita dan kesusahan hati.⁴⁵ Sedangkan dalam kamus bahasa arab, sedih berarti *ḥazin*. Adapun kata sedih dapat dipadankan dengan kata "*ḥuzanu*" berarti bencana.⁴⁶ Dalam kamus *al Ma'ani*, sedih memiliki padanan kata antara lain: *ta'isa*, *ḥasir*, *shaqiy*, *ghomma*. Adapun kata *ghalabah* juga bermakna sebagai perasaan pilu, sedih.⁴⁷

Pada umumnya, emosi sedih merupakan jelmaan dari suasana hati yang keruh dan tidak jernih. Sehingga ketika perasaan manusia keruh maka akan mengkeruhkan pikiran, hati dan kehidupan manusia. Kesedihan dapat memasuki semua perasaan siapapun dan kapanpun, dan ketika keadaan tersebut hadir dalam diri seseorang maka akan menunjukkan gejala-gejala psikis antara lain: tidak bersemangat, sensitif, pemurung, serta mudah marah.

⁴³ Ibn Miskawaih, *Tahdzīb Al-Akhlāq*, (Beirut: *Mansyūrāt al-Jumal*, 2011), hal 394

⁴⁴ A.R. Henry Sitanggang, *Kamus Psikologi*, hal. 397

⁴⁵ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, *kata sedih*, (Jakarta: Badan Pengembangan Bahasa dan Perbukuan. 2019). Lihat kbbi.kemendikbud.go.id.

⁴⁶ Muhammad Yusuf, *Terapi Mengatasi Kesedihan Menurut Al-Kindi*, (Jakarta: Skripsi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah, 2007), hal 20

⁴⁷ Syamsul Hadi, *Kata-Kata Arab Dalam Bahasa Indonesia*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2015), hal 302

Ibn Miskawaih mengutip dari al Kindi menjelaskan bahwa penyebab utama dari kesedihan ialah penyesalan atas kepergian orang-orang atau kekayaan duniawi yang dicintai.⁴⁸ Sedih merupakan bagian dari emosi negatif dasar yang muncul ketika kehilangan seseorang/ benda yang berharga dan perilaku yang umumnya terjadi ialah menangis.⁴⁹

Adapun Ibn Miskawaih dalam kitabnya juga menggunakan kata *ḥazin*. Ia menggunakan kata tersebut sebagai keadaan yang menunjukkan rasa kehilangan terhadap sesuatu yang sangat dicintai. Ia juga melanjutkan bahwa kecintaan yang berlebihan terhadap duniawi ini akan membawa pada kehancuran dan kerusakan diri sebagai manusia.⁵⁰ keadaan ini sangat selaras dengan salah satu gejala depresi yakni terlalu mencintai sesuatu yang akhirnya berujung pada penderitaan secara psikis.

Kemudian adapun yang disebut sebagai Kabin kesedihan (*kulbah 'ahzān*). Maksud dari kabin kesedihan yang sebenarnya ialah ketika dahulu dirasakan oleh Nabi Ya'qub disaat kehilangan Nabi Yusuf. Bahwa hati yang dipenuhi dengan kesedihan atas menderita sakit kepergian yang telah dicintai. Adapun sedih dalam kamus istilah diartikan sebagai ungkapan terhadap suatu keadaan yang telah lewat seperti dicintai atau dibenci dimasa lalu.⁵¹ Keadaan ini ingin menjelaskan bahwa kesedihan itu muncul akibat terjadi sesuatu yang buruk pada masa lalunya, serta ia berlarut-larut dalam kesedihannya itu.

b. Marah

Dalam kamus arab alma'any, kata marah memiliki banyak kata seperti *Ghaḍab*, *sukḥṭ*, *ghayzh*, *maqt*. Namun Ibn Miskawaih lebih merefer untuk menggunakan kata *Ghaḍab*. Keadaan *ghaḍab*

⁴⁸ Muhammad Yusuf, *Terapi Mengatasi Kesedihan Menurut Al-Kindi*, hal 22

⁴⁹ Febi Ardi, *Analisa Perbedaan Emosi Senang Dan Sedih Berdasarkan Vokal Manusia* (Tangerang: Skripsi Fakultas Teknik dan Informatika Universitas Multimedia Nusantara, 2017), Hal, 9

⁵⁰ Ibn Miskawaih, *Tahdzīb Al-Akhlāq fi At-Tarbiyah*, (Beirut: Dar Kutub al-Ilmiyah, 1980),hal 180-181

⁵¹ Ali Ibnu Muhammad As-Sayyid Asy-Syarqi Al-Jurjani, *Mu'jam At-Ta'rīfāt*, (Kairo: Dar al-Fadhilah, 1413 H) Hal 77

diartikan sebagai pemicu munculnya berbagai penyakit baru. Ia menjelaskan bahwa segala bentuk penyakit baru yang muncul itu berawal dari keadaan emosi marah.

Adapun kata *ammārah* dapat diartikan amarah atau marah. Serta kata *madzumah* juga diartikan sebagai sifat tercela yang mana karena sifat ini dapat mengakibatkan seseorang celaka hingga binasa, seperti sifat marah, culas,⁵² dan dengki.⁵³

Penyebab timbulnya penyakit marah ini akibat adanya perasaan nekat, pengecut dan sombong. Serta pada hakikatnya penyakit marah ini merupakan pergerakan jiwa yang disertai darah dari jantung yang mendidih dan timbul rasa ingin membalas dendam. Kondisi marah yang semakin dominan maka akan memperburuk kerja akal dan melemahkan fungsi akal manusia.⁵⁴

Serta Sayyid Muhammad Husain Ṭabāṭabā'i dalam kitab *Al-Islām Al-Muyassar* menyebutkan kata marah dengan *Ghaḍab*, yang mana ia menggunakan pada konteks suatu keadaan meluapnya emosi ke muka serta terdapat dendam didalamnya. Ia menjelaskan bahwa ketika seseorang sedang marah maka sesungguhnya ia berada pada titik terendah serta ia tidak dapat mengontrol pikiran positifnya. Dan perbuatan tersebut sesungguhnya telah dikuasai oleh sifat keburukan binatang buas. Sehingga ia menyarankan untuk mengedepankan sifat kesederhanaan atau ketundukan kepada Allah, sebab mayoritas manusia yang menahan kemarahannya dengan kesabaran dan berbudi luhur merupakan bentuk menghias diri/jiwa.⁵⁵

Sayyid Muhammad Nuh dalam kitabnya yang berjudul *Afātun 'Alath-Thariq* mendefinisikan kata marah (*Al-Ghaḍab*) memiliki beberapa makna antara lain: 1) marah bearti tidak rela terhadap sesuatu dan iri dari sesuatu (*ghaḍiba 'alaihi ghadaban*

⁵² KBBI online: Kata Culas bearti curang, tidak jujur, tidak lurus hati, keji.

⁵³ Syamsul Hadi, *Kata-Kata Arab Dalam Bahasa Indonesia*, hal 285-345

⁵⁴ Ibn Miskawaih, *Tahdzīb Al-Akhlāq* hal 411

⁵⁵ Sayyid Muhammad Husain Ṭabāṭabā'i, *Al-Islām Al-Muyassar*, (*Muassasah Ummu Al-Qurra Liltahqiq wa an-Nasr*, 1419 H), Hal 304

wamagdhabatan), 2) Menggigit sesuatu (*Ghadibat al-khailu 'alal lujami*), 3) Memberengut (*imra'atun ghadub*), 4) kemurungan dalam hal pergaulan dan perilaku (*hadzan Ghudhabi*).⁵⁶ Dilihat dari keempat makna tersebut maka makna yang relevan pada penelitian ini ialah poin pertama dan keempat. Hal ini karena poin tersebut merupakan tanda perasaan hati gundah gulana yang cenderung pada emosi negatif.

Ibn Miskawaih menambahkan bahwa ketika kondisi marah telah menyelimuti hati, sesungguhnya seseorang tersebut berada pada ketidakseimbangan suasana hati.⁵⁷

c. Kecemasan

Secara umum kata kecemasan bentuk baku dari kata cemas. Kata cemas ini termasuk pada kategori kata takut. Secara urutan akarnya rasa takut ini dapat menghasilkan perasaan cemas dan gelisah. Namun seiring berkembangnya kosa kata dan penggunaannya sehingga mengakibatkan ketiga kata tersebut terlihat sangat berbeda. Karena pada awalnya cemas dan gelisah itu berawal dari takut.

Ibn Miskawaih juga membahas kata takut (*khouf*). Hemat penulis, ia membagi *khouf* menjadi dua bagian yakni a) takut pada hal-hal yang pasti, dan b) takut pada hal-hal yang belum pasti (*mumkin*). Pada poin pertama, ia cenderung untuk memperingatkan kepada semua manusia agar berantisipasi atau bersiap diri terhadap ketakutan yang nyata, seperti: umur tua, dan kematian. Hal inilah yang selayaknya manusia takuti dan bersiap-siap untuk menghadapi kondisi tersebut. Kemudian masuk pada poin kedua, ia mengutip kata-kata dari seorang penyair yang mengatakan bahwa takut pada hal yang hanya berupa kemungkinan itu palsu. Ibn Miskawaih bermaksud untuk tidak usah berfokus pada hal-hal yang hanya bersifat kemungkinan yang terlintas dipikiran. Sebab keadaan ini yang membuat

⁵⁶ Yadi Purwanto dan Rachmat Mulyono, *Psikologi Marah Perspektif Psikologi Islam*, (Bandung: PT.Refika Aditama, 2006), hal. 1419 H

⁵⁷ Ibn Miskawaih, *Tahdzīb Al-Akhlāq*, hal 411

seseorang terjatuh pada penyakit penderitaan dan tenggelam pada pikiran yang negatif.⁵⁸

Dalam kamus arab kata kecemasan menggunakan kata *waswās*, sedangkan kata cemas menggunakan kata *jazia'*, *qoliqo*. Namun pada keadaan ini Ibn Miskawaih menggunakan kata *jazia'* untuk menjelaskan keadaan keragu-raguan atau perasaan resah. Dalam konteks yang digunakannya ialah sebagai perasaan cemas atas kehilangan sesuatu yang sangat dicintai.⁵⁹

Secara sekilas tampak memiliki posisi yang sama antara kata *jazia'* dan *ħazin*. Bahwa kedua kata ini berada pada keadaan kehilangan sesuatu yang berharga dalam hidupnya. Berdasarkan analisis tersebut, penulis mendapatkan pemahaman bahwa faktor pemicu munculnya keadaan takut dan khawatir ini akibat dari terlalu fokus mencintai sesuatu yang pada akhirnya akan hancur. Atau secara singkatnya mencintai sesuatu di dunia ini hakikatnya hanya bersifat sementara, tidak kekal dan mudah hancur. Sehingga kesalahan persepsi ini yang mengakibatkan kemunculan penyakit kejiwaan.

Adapun dalam kamus psikologi mendefinisikan kecemasan sebagai ketakutan yang samar-samar serta tidak jelas terarah pada suatu realisasi obyektif yang didapat karena pengalaman atau melalui generalisasi.⁶⁰ Adapun Departemen Kesehatan RI mendefinisikan kata kecemasan sebagai ketegangan, rasa tidak aman, dan khawatir yang timbul dikarenakan merasakan sesuatu yang tidak menyenangkan.⁶¹

Namun pada hakikatnya cemas merupakan rasa takut yang tidak memiliki objek yang jelas bahkan tidak ada objeknya. Kecemasan dapat menyebabkan rasa gelisah, tidak nyaman, gelisah, dan tidak aman. Namun ketika cemas terhadap norma-

⁵⁸ Ibn Miskawaih, *Tahdzīb Al-Akhlāq fi At-Tarbiyah*, hal 171- 173

⁵⁹ Ibn Miskawaih, *Tahdzīb Al-Akhlāq fi At-Tarbiyah*, hal 180

⁶⁰ A.R. Henry Sitanggang, *Kamus Psikologi*, hal. 23

⁶¹ Ika Wahyu Anita, "Pengaruh Kecemasan Matematika Terhadap Kemampuan Koneksi Matematika Siswa SMP", dalam *Jurnal Infinity*, (Bandung: STKIP Siliwangi, Vol. 3, No 1, 2014), hal 126

norma atau peraturan maka hal tersebut ialah kecemasan yang positif.⁶²

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas yang telah definisi serta gejala-gejala dari emosi kecemasan. Dapat ditarik kesimpulan bahwa cemas juga merupakan salah satu emosi dasar/fitrah yang telah dimiliki manusia sejak lahir serta emosi ini merupakan tanda dari kegelisahan yang mendalam akibat dari ketakutan terdapat sesuatu yang belum tentu terjadi di masa datang.

d. Putus asa

Pembahasan mengenai kata putus asa membutuhkan konsentasi yang cukup mendalam. Bahwasannya kata putus asa lebih banyak dibahas dalam kajian al quran. Secara bahasa, kata tersebut dalam KBBI Online memiliki makna hilang harapan atau tidak ada harapan lagi.⁶³ Adapun putus asa mengandung arti bahwa hilangnya semua harapan, kemampuan, tenaga sehingga mengakibatkan seseorang menjadi lemah, hilang semangat, tidak memiliki kemampuan lagi serta keadaan ini dapat membahayakan jiwa karena menghentikan semua aktifitasnya.⁶⁴

Kemudian dalam al qur'an kata putus asa memiliki beberapa makna yakni *ya'isa*, *qonaṭa* dan *balasa*. Berikut ini penulis akan menjelaskan secara padat tentang ketiga kata tersebut. *pertama*, "*ya'isa*", menurut Ibn Manzur seorang sastrawan bahasa arab menjelaskan kata *ya'isa* memiliki arti yakni memutuskan harapan. *Kedua*, kata "*qonaṭa*" bermakna sangat berputus asa terhadap sesuatu. Menurut al Raghin al Isfahani kata ini memiliki dua arti yakni berputus asa dengan rahmah Allah dan berputus asa yang sangat berlebihan terhadap kebaikan. Terakhir kata "*balasa*" menurut Ibn Manzur bearti

⁶² Abdul Rahman Shaleh, *Psikologi: suatu pengantar dalam perspektif Islam*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2015), Hal 175

⁶³ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, *kata putus asa*, (Jakarta: Badan Pengembangan Bahasa dan Perbukuan. 2019). Lihat kbbi.kemendikbud.go.id.

⁶⁴ Fakhruddin Hs, *Ensiklopedia al-Qur'an*, (Jakarta: Renika Cipta, 1992), hal 150

diam, bingung dan bersedih. Secara terminologi kata ini diartikan sebagai suatu keputusan yang mengakibatkan kesedihan yang berujung perdebatan.⁶⁵

Adapun kata putus asa dalam kamus al ma'ani menggunakan kata *qonata*, serta kata tersebut juga memiliki padanan kata yang bervariasi yakni meliputi *istaya'sa*, *iṣṭāda*, *khāba*, *ṣāda*, *fashila*, *ya'isa*, *'aqura*, *'aquma*, *naḍija*. Namun sejauh penelusuran penulis pada literatur kitab akhlak para filsuf Islam klasik, mereka tidak menjelaskan kata putus asa dalam konteks penyakit jiwa.

Kemudian setelah mengetahui jenis-jenis penyakit dari Ibn Mikawaih diatas maka penulis akan melanjutkan untuk membahas penyakit jiwa. Bahwa Penyakit tersebut juga berawal dari kondisi jiwa- jiwa manusia, hal inilah yang sering disebut sebagai penyakit jiwa. Yang mana hal tersebut itu meliputi perubahan pola pikir yang dapat menimbulkan perasaan negatif seperti merasakan kekhawatiran, merasa takut dari sesuatu yang dapat menghalangi urusannya, dan mengalami nafsu birahi (*shahwāt al hā'ijah*). Namun secara khusus kondisi itu diawali dari temperamen (*al-mazāj*) atau merasa berbangga diri. Akibat dari perasaan berbangga diri itula yang membuat manusia terjerumus dalam jurang kehancuran. Kedua hal tersebut tanpa disadari dapat memanasakan hati yang lemah.⁶⁶ Oleh sebab itu pengaruh pola pikir juga berdampak besar bagi kondisi tubuh manusia.

Penyebab dari timbulnya penyakit jiwa pada dasarnya ialah terlalu mencintai kehidupan jasmani/ fisik. Namun keadaan tersebut juga tidak dapat dihindari oleh siapapun, karenanya kenyamanan terhadap hal-hal jism itu salah satu tabiat manusia. Sehingga agar tabiat tersebut tidak menjerumuskan pada kesesatan, Ibn Miskawaih mengatakan bahwa salah satu elemen yang paling penting ialah manusia berusaha untuk berlatih

⁶⁵ Dian Jumaida, *Ungkapan Lafaz Bermakna Putus Asa Dalam al-Qur'an*, hal 14-19

⁶⁶ Ibn Miskawaih, *Tahdzīb Al-Akhlāq*, hal, 395

mengendalikan akalnya sendiri. Sebab hal itu dapat membatasi tingkat kebutuhannya dan meminimalisir keadaan yang buruk.⁶⁷

Namun pada dasarnya segala penyakit memiliki obat penawarnya. Ibn Miskawaih mengatakan bahwa munculnya penyakit ini karena terjadi ketidakseimbangan pada sistem tubuh berupa fisik maupun psikisnya. Seandainya yang muncul itu penyakit marah maka terlebih dulu harus memadamkan sumber penyebab marahnya, sehingga dengan mudah dapat mengontrol marah tersebut.⁶⁸ Bahwa secara khusus penyembuhan penyakit jiwa itu dimulai dari menemukan substansinya atau pemicunya serta dibarengi dengan pengontrolan pikiran.

D. Penyembuhan Penyakit Jiwa Menurut Ibn Miskawaih

Metode penyembuhan penyakit jiwa telah banyak dibahas oleh para filsuf barat klasik, modern, dan filsuf Islam klasik hingga modern. Namun kali ini penulis ingin menonjolkan salah satu metode penyembuhan jiwa dari Ibn Miskawaih. Sebab metodenya ini tidak banyak yang mengulas secara menyeluruh, terkhususnya dalam hal penyembuhan penyakit jiwa depresi. Sehingga penelitian ini memiliki terobosan baru dalam menangani penyakit depresi dengan menggunakan metode klasik dari Ibn Miskawaih. Adapun metode yang ia gunakan ialah metode religius filosofis. Metode ini akan penulis uraikan satu-persatu dalam dimensi penyakit yang berbeda-beda. Seperti penjelasan sebelumnya juga bahwa unsur terbentuknya penyakit depresi ialah emosi marah, takut, sedih dan putus asa. Namun karena Miskawaih tidak menjeskan putus asa maka ia hanya menyembuhkan tiga penyakit saja. Berikut ini penjelasannya:

1. Penyembuhan Takut

Sebagaimana penjelasan sebelumnya ialah titik dari adanya rasa kecemasan hingga khawatir ialah bersumber dari adanya perasaan takut. Bahwa ketakutan yang berlebihan tidak pada

⁶⁷ Ibn Miskawaih, *Tahdzīb Al-Akhlāq*, hal, 396

⁶⁸ Ibn Miskawaih, *Tahdzīb Al-Akhlāq fi At-Tarbiyah*, (Beirut: Dar Kutub al-Ilmiyah, 1980), hal 168

tempatnyapun merupakan penyakit jiwa.⁶⁹ Dengan demikian penulis akan menguraikan pengobatan secara umum mengenai penyakit takut dan penyakit turunannya.

Pada kenyataannya bahwa persepsi manusia yang cenderung pada hal buruk maka akan menggiring manusia pada perasaan takut. Ia menyatakan bahwa terdapat dua kondisi seseorang merasa takut, yakni takut pada kejadian yang pasti dan takut pada kejadian yang belum pasti. Penjelasan ini sudah penulis uraikan pada bab sebelumnya. Namun terkadang manusia terkecoh terhadap hal ini, dan mayoritas dari mereka yang haus terhadap kesenangan duniawi lebih memikirkan takut pada sesuatu yang mungkin.⁷⁰ Sehingga akibat dari terlalu mengkhawatirkan kejadian-kejadian yang masih mungkin inilah penyebab penderitaan.

Dalam keadaan ini Ibn Miskawaih juga memberikan metode penyembuhan secara filosofi. Bahwasannya ia berawal dari memberikan definisi tentang kata kemungkinan. Dengan membedah kata kemungkinan, sebab banyak orang mengartikan kemungkinan ini sebagai keadaan yang pasti terjadi. Salah pendefinisian dan pola pikir keliru inilah yang menyebabkan timbulnya penyakit takut dan cemas.⁷¹

Sehingga ketika manusia telah memahami kondisi tersebut maka ia akan terbebas dari penyakit takut. Dan ia akan merasakan kehidupan yang lebih baik.

2. Penyembuhan Sedih

Pada bab sebelumnya telah penulis jelaskan tentang ciri-ciri dari emosi sedih. Maka pada bab ini penulis akan menjelaskan penyembuhan dua penyakit jiwa tersebut berdasarkan metode filosofis religius Ibn Miskawaih.

Perlu diingat bahwa kesedihan merupakan suatu penderitaan yang muncul akibat dari kehilangan sesuatu yang

⁶⁹ Ibn Miskawaih, *Tahdzīb Al-Akhlāq*, Hal, 424

⁷⁰ Ibn Miskawaih, *Tahdzīb Al-Akhlāq*, Hal 425

⁷¹ Ibn Miskawaih, *Tahdzīb Al-Akhlāq*, Hal 423

paling dicintai atau gagal dalam mendapatkan keinginan yang telah didambakan. Ibn Miskawaih mengatakan bahwa kondisi ini merupakan salah satu bagian dari penyakit jiwa. Setelah memahami secara jelas tentang pengertian tersebut maka selanjutnya memahami penyembuhan penyakit sedih ini.

Ia mengatakan bahwa faktor utama manusia menderita penyakit ini ialah karena terlalu fokus mencintai alam duniawi. Metode filosofis yang Miskawaih gunakan ialah mula-mula menyadarkan manusia tentang hakikat segala sesuatu didunia ini. yakni ia berargumen bahwa mencintai benda-benda duniawi ini tidak ada artinya sebab benda duniawi ini bersifat fana dan seiring berjalannya waktu akan hancur. Sehingga ketika manusia telah menyadari akan hal ini maka mempengaruhi sebagian pola pikirnya dan mereka beralih untuk mencari sesuatu yang kekal dan tidak akan pernah hancur. Kemudian ia melanjutkan bahwa sesungguhnya yang kekal ialah berada pada alam akal/pikiran.⁷²

Artinya bahwa ketika pemahaman dasar tersebut telah melekat pada pola pikir manusia, maka niscaya mereka tidak akan lagi mencari-cari lagi benda duniawi. Sehingga manusia tidak akan lagi menderita penyakit kesedihan ini. Serta berusaha mencari kebahagiaan yang kekal untuk menghilangkan kesedihan tersebut. dalam keadaan ini manusia dianjurkan untuk memiliki sikap seimbang, yakni keseimbangan antara memenuhi kebutuhan duniawi dan kebutuhan jiwa. Ketika keseimbangan ini telah tumbuh dalam jiwa manusia maka niscaya perjalanan hidupnya akan bahagia. Inilah pengobatan penyakit jiwa sedih.

Namun Al-Kindi berpendapat lain terkait kesedihan. Bahwa kesedihan merupakan kondisi perasaan yang wajar ketika kehilangan sesuatu yang diinginkan, tetapi tidak berlebihan dalam kesedihan tersebut. Kondisi tersebut wajar sesuai dengan batasannya. Sebab banyak orang yang sedih juga, namun setelah itu kembali bahagia dan tertawa seperti semula.⁷³

⁷² Ibn Miskawaih, *Tahdzīb Al-Akhlāq*, Hal 432

⁷³ Ibn Miskawaih, *Tahdzīb Al-Akhlāq*, Hal 433-434

Sehingga pada intinya kondisi beberapa penyakit jiwa sebenarnya wajar jika dialami oleh manusia. Namun yang membuat tidak wajar ketika seseorang tersebut terlalu larut dalam perasaan negatif.

3. Penyembuhan Marah

Penyembuhan penyakit marah ini sebetulnya sama dengan penyembuhan dua penyakit sebelumnya. Pada dasarnya seseorang yang dalam dirinya telah memiliki penyakit marah ini, maka segala bentuk perbuatan ataupun ucapan yang dilakukannya cenderung tidak berkualitas. Bahkan akan selalu dipandang buruk oleh semua orang.

Sejauah penelitian penulis dari kitab Ibn Miskawaih menemukan bahwa penyebab dari penyakit marah ialah adanya sifat nekat, pengecut, dan sombong. Bahwa sifat-sifat tersebut yang memicu meluapnya marah pada diri manusia. Adapun secara tersirat ia memberikan solusi atas penyakit ini, bahwa pengobatan penyembuhannya juga harus mengedepankan sifat-sifat keutamaan yang berupa mengedepankan sifat keberanian dan kemuliaan diri.⁷⁴ Karena marah merupakan jenis penyakit jiwa terbesar, maka akan sedikit sulit untuk mengatasi jiwa tidak tepat sasaran. Sehingga ketika sudah mengetahui solusi penyembuhannya, maka tidak akan takut lagi jika suatu saat mengalaminya lagi.

Sehingga secara umum kunci dari penyembuhan penyakit jiwa menurut Ibn Miskawaih dengan menggunakan pengobatan empat nilai kebajikan. Sebab menurutnya pondasi kesehatan jiwa ialah memegang teguh empat nilai kebajikan.

⁷⁴ Ibn Miskawaih, *Tahdzīb Al-Akhlāq*, Hal 420-421

BAB IV

ANALISIS

DEPRESI DAN FILSAFAT JIWA

A. Persamaan dan Perbedaan Makna Depresi Menurut Ibn Miskawaih dengan Psikolog Barat

Setiap disiplin keilmuan tentu memiliki persamaan dan perbedaan terkait satu topik tertentu. Khususnya topik depresi yang sejak zaman filsafat klasik hingga modern telah banyak diperbincangkan. Sebab setiap tahunnya mayoritas masyarakat dunia menderita penyakit jiwa ini. Awal mula tercetusnya penyakit depresi ini belum diketahui, namun yang paling inti ialah para filsuf Islam klasik juga telah memberikan solusi atau obat penyembuhan penyakit jiwa secara umum. Bahwa depresi tergolong pada klasifikasi penyakit jiwa atau penyakit ruhani. Pembahasan tersebut telah dijelaskan secara terinci di bab tiga.

Tentunya sangat penting untuk menganalisis perbedaan dan persamaan terkait topik depresi dari dua sudut pandang filsafat Islam dengan psikolog barat. Karena dari analisis ini dapat memberikan gambaran yang jelas bagaimana dua disiplin keilmuan yang berbeda dalam mengatasi satu masalah yang sama. Berikut ini penjelasannya:

Konteks	Persamaan		Perbedaan
Penyebab	Ibn Miskawaih	-Berpola pikir negatif terhadap diri sendiri, orang lain dan masa depan. -Terlalu Mencintai Duniawi. -Tidak ikhlas atas hilang/perginya sesuatu yang dicintai. -Takut berlebihan terhadap sesuatu yang belum pasti kebenarannya.	

		-Ketidakseimbangan mengontrol diri.	
	Psikolog Barat	-Lingkungan sosial (kehilangan seseorang/benda yang dicintai, gagal meraih ekpetasinya hingga terpuruk berlebihan). -Fokus Pada Pikiran Negatif Dan Selalu Mengingat Pengalaman Yang Negatif. -Berfikir/ Bertindak Berdasarkan Emosi (tidak rasional).	-Menganggap diri sendiri sebagai penyebab masalah. -Faktor ekonomi.
Gejala	Ibn Miskawaih	-Sedih -Kecemasan -Marah	
	Psikolog Barat	-Marah -Sedih -Kecemasan	-Putus Asa
Tempat	Ibn Miskawaih	Alam Perasaan/emosional	
	Psikolog Barat	Alam Perasaan / emosional	
Metode penyembuhan	Ibn Miskawaih	-Meluruskan pola pikir keliru dalam menilai suatu keadaan yang sedang dialami berlandaskan argumen religius filosofis.	-Menedepankan empat sifat keutamaan. -Pendekatan Falsafi (metode <i>burhan</i> (akal) dalam mengkaji jiwa serta berlandaskan pada berfikir spekulatif yang sistematis, radikal dan

			universal).
	Psikolog Barat	-Metode Psikoterapi (menterapi dalam aspek pikiran, perasaan dan perilaku).	-Metode Psikoanalisis (Menggali Alam Tak Dasar Manusia Dengan Menganalisis Mimpi Yang Pernah Dialami). -Metode Psikososial (memindahkan pasien ke lingkungan yang baik).

Dapat dilihat dari tabel tersebut bahwa terdapat banyak kesamaan dari mulai ranah penyebab,gejala dan tempat. Ketiga poin ini sangat penting untuk diperhatikan karena dalam menangani suatu penyakit tertentu terlebih dahulu harus mengidentifikasi jenis dari penyakit tersebut. Namun yang menjadi pembeda ialah pada ranah gejala. Bahwa psikolog barat menyebutkan empat gejala, sedangkan Ibn Miskawaih hanya memiliki tiga gejala yang sama,dan tidak membahas kata putus asa.

Untuk kata putus asa ini memang membutuhkan penelitian secara mendetail. Karena kata tersebut dikatakan sebagai kata penentu cocok dan tidak cocoknya pembahasan depresi dalam pemikiran tokoh. Namun analisis yang diperoleh menunjukkan bahwa tiga dari empat gejala, dari depresi telah terlingkup pada gejala sedih, kecemasan dan marah. Disisi lain penulis meneliti di beberapa kitab terkait tema penyakit jiwa yakni kitabnya ar-Razi, Ibn Jauzi, Thaba Thaba'i, Ibn Sina, tidak menemukan kata putus asa (*ya'isa, qana'ata*). Tapi secara nyata kata tersebut banyak ditemukan di al-Qur'an.

Meskipun begitu, terdapat faktor penguat yang dimiliki Ibn Miskawaih yaitu jenis penyakit depresi tergolong pada penyakit jiwa /ruhani yang berpusat pada alam perasaan atau emosional. Karena berdasarkan penelusuran penulis menemukan pusat dari penyakit ialah gangguan *dimāgh* (otak) dan *qalb* (jantung).¹ Dua komponen tersebut dimiliki manusia, yang mana organ jantung memiliki fakultas amarah, sedangkan organ otak terdapat fakultas berfikir.² Sehingga secara jelas menunjukkan bahwa jika dua fakultas manusia tersebut tidak berfungsi maksimal, maka secara jelas manusia akan memiliki penyakit. Penjelasan tersebut cukup menguatkan bahwa Ibn Miskawaih juga merespon problem depresi meski tidak secara tersurat.

Ia secara jelas mengungkapkan bahwa pusat sakitnya manusia diawali dari *dimāgh wa qalb*. Keduanya ini dapat disebut sebagai bagian yang bersifat mulia. Sehingga ketika kedua bagian yang mulia ini terganggu, maka akan menimbulkan terjadinya penyakit jiwa.

Terjadinya kerusakan mental pada fakultas pikiran dan fakultas nafsu ini yang akan berpengaruh juga pada kondisi fisik, baik marah atau sedih, cinta atau syahwat yang tiba-tiba. Dengan hal tersebut kondisi tubuhnya akan terguncang, bergetar, menguning, memerah, mengurus dan menggemuk. Bersamaan dengan perubahan bentuk yang disaksikan dengan indra.³

Adapun akibat dari terjadinya penyakit mental depresi karena manusia tidak terlalu memperhatikan potensi yang dimilikinya atau selalu menganggap dirinya lemah. Hal ini sejalan dengan pemikiran Muhammad Iqbal tentang konsep *khudi* (konsep diri). Salah satu karakteristik *khudi* ialah bersifat dinamis, yang artinya diri manusia dapat kuat dan dapat juga melemah tergantung pada jika rasa ke-aku-an nya tebal maka mental manusia akan kuat, serta sebaliknya, jika rasa ke-aku-an

¹ Ibn Miskawaih, *Tahdzīb Al-Akhlāq*, hal 394

² Ibn Miskawaih, *Menuju Kesempurnaan Akhlaq*, hal 44

³ Ibn Miskawaih, *Tahdzīb Al-Akhlāq*, hal 395

tipis, maka ia akan melemah.⁴ Konsep ini penting untuk diimplementasikan pada seseorang yang memiliki penyakit jiwa, karena memahami potensi diri dan menghargai diri sendiri merupakan salah satu sumber kekuatan diri menghadapi masalah dan terbebas darinya.

Setelah memahami inti poin diatas, maka pembahasan berikutnya terkait penyebab mendasar terbentuknya penyakit ini. Berpatok pada klasifikasi pada tabel yang telah penulis susun, bahwa terdapat beberapa faktor yang sama dan tidak sama. Mengingat kembali bahwa penelitian ini berada pada jalur metafisik dan filsafat, sehingga penulis hanya mengambil poin penyebab yang berada pada ranah tersebut.

Alasan pengambilan poin penyebab yang dapat dianalisis secara argumentasi filosofis karena keunggulannya dapat diukur secara rasional. Untuk itu dari tabel persamaan penyebab menurut Ibn Miskawaih dan psikolog barat, menunjukkan banyak kesamaan. Keduanya memiliki benang merah bahwa penyebab inti ialah pikiran yang cenderung negatif. Berawal dari penyebab inti tersebutlah yang membawa dampak buruk berurutan, seperti: berfikir tidak logis hingga bertindak melangkah ke sesuatu yang tidak logis.

Secara sadar kondisi tersebut menandakan bahwa asupan nilai-nilai rasionalitas dan religiusitas pada manusia yang belum tercukupi. Penyampaian kedua nilai tersebut yang akan penulis bahas di sub tema lanjutnya.

B. Solusi Problem Depresi Dengan Pendekatan Religius Filosofis

Bahwa para ahli psikolog hingga para filsuf klasik telah memiliki metode tersendiri dalam penyelesaian problem ini. Namun kali ini penulis akan memperkenalkan tentang konsep metode religius filosofis yang dibawakan oleh Ibn Miskawaih dalam kitab magnum opusnya. Telah banyak penelitian yang menguraikan pemikirannya, namun sedikit penelitian yang

⁴ Muhammad Iqbal, *The Reconstruction of Religious Thought in Islam*, (Lahore: Dodo Press, 1930), Hal 30

memberikan relevansi konsepnya untuk menyelesaikan problem modern.

Secara umum psikoterapi religius adalah suatu proses pengobatan dan penyembuhan terhadap gangguan suatu penyakit baik mental, spiritual, moral maupun fisik dengan bimbingan al-Qur'an dan Sunnah Nabi Muhammad Saw (Secara Islami).⁵ Depresi adalah penyakit jiwa yang mana gejala-gejalanya masih bisa terlihat seperti cemas, sedih, cepat marah. Hal inipun Ibn Miskawaih menawarkan beberapa solusi salah satunya dengan pendekatan religius filosofis.

Akibat beberapa pemikiran yang radikal anti terhadap agama, sehingga berdampak pula pada metode religius yang dianggap tidak efisien, terkhusus pada penyembuhan suatu penyakit jiwa. Terlepas dari problematika tersebut peran metode religius sangat penting bagi kehidupan manusia. Sebagaimana yang diutarakan oleh Musa Asy'arie dalam bukunya yang berjudul "*Dialektika Agama untuk Pembebasan Spiritual*", menjelaskan bahwa agama memiliki esensi yang dapat membebaskan diri manusia dari penderitaan dan penindasan, sehingga manusia dapat mencapai sebuah kedamaian.⁶ Sehingga ini dapat menguatkan analisis penelitian untuk menggunakan metode religius filosofis dalam menyembuhkan penyakit jiwa depresi.

Selain itu berdasarkan stuktur pemikiran Ibn Miskawaih yang dipenuhi dengan metode-metode filsafat dan perpaduan dengan kajian keagamaan, membuat pemikirannya selalu selaras dengan ajaran agama islam. Sehingga konsep inipun akan dapat diterima oleh masyarakat modern. Terkhusus untuk masyarakat modern yang mengalami penyakit jiwa depresi. Memang konsep ini hanya berupa analisis pustaka, namun kevalidan konsep ini dapat diukur dengan akal/rasionalitas.

⁵ Sri Astutik, Penanganan Psikopatologi Dengan Psikoterapi Islami, (Mataram: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 2012). Hal. 76.

⁶ Musa Asy'arie, *Dialektika Agama untuk pembebasan Spiritual*, (Yogyakarta: LESFI, 2002), hal 13

Sebab tidak semua metode penyembuhan penyakit jiwa harus dibuktikan dengan mengobservasi ke lapangan serta memberikan obat kepada pasien. Namun konteks inipun dapat dibuktikan kebenarannya secara rasional. Karena depresi merupakan penyakit jiwa yang berkaitan dengan pikiran dan emosional.

Penamaan metode religius filosofis ini tidak dibahas secara tersurat oleh Ibn Miskawaih. Melainkan diambil dari hasil analisis konteks sistem pemikiran dan penulisannya yang belandaskan pada nilai agama dan filsafat. Sehingga terbentuknya metode tersebut. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa, kandungan metode ini untuk mengatasi problem depresi terdiri dari, pertama: argumentasi rasional untuk pola pikir yang keliru, dan kedua: empat nilai keutamaan.

Dua komponen tersebut merupakan bangunan fondasi terbentuknya metode religius filosofis. Alasan untuk poin pertama ialah seorang penderita penyakit jiwa yang telah terlajur kehilangan kendali untuk pikirannya, akan mendapatkan bimbingan dari argumen-argumen yang dijelaskan oleh Ibn Miskawaih. Agar orang yang telah berpenyakit ataupun yang belum, agar tidak terjerumus terlalu mendalam pada pikiran negatifnya. Argumen-argumen yang dibawakan oleh Ibn Miskawaih tidak luput dari pengalaman atau peristiwa yang terjadi pada zamannya. Inilah keunikan dari isi argumennya, bahwa peristiwa yang dialami pada masanya masih relevan dengan kondisi modern. Sehingga metode tersebut dirasa cocok untuk problem depresi ini.

Kemudian untuk alasan pada poin kedua, yakni mengedepankan dan menanamkan empat nilai keutamaan. Tentu banyak yang membahas metode ini, namun belum ada yang mencoba untuk merelasikannya dengan penyelesaian problem depresi. Empat nilai keutamaan atau dikenal dengan nilai kebajikan tidak asing dalam pemikirannya. Namun pengaplikasian empat nilai tersebut yang sangat relevan dengan konteks penelitian ini. Ibn Miskawaih memodifikasi nilai

kebajikan ini dari aristoteles dan plato. Menjadikan nilai kebajikan sebagai titik tengah atau prioritas dalam berfikir dan berperilaku. Sebab seseorang yang berpenyakit jiwa tentunya mereka telah berada pada pikiran ekstrim kanan dan ekstrim kiri, sehingga tenggelam dalam kolam penderitaan.

Selanjutnya metode tahap awal yang ia gunakan ialah niat berdoa kepada Allah dan meminta pertolongan-Nya⁷. Segala sesuatu yang diawali dengan niat yang baik untuk berubah demi kepada-Nya, maka niscaya keberkahan hidayah akan terlimpah kepadanya. Metode religius ini tersurat ia buat untuk umat Islam. Namun umat non-Islam juga memiliki ajaran sama seperti Islam, yakni keyakinan kepada yang Esa. Sehingga metode ini juga dapat digunakan oleh umat non-Islam.

Penanganan pada depresi masih bisa diobati menurut Ibn Miskawaih, seperti ketakutan yang mana menurutnya sesungguhnya ketakutan muncul dari harapan-harapan yang tidak disukai dan menunggu hal-hal yang dibolehkan. Sedangkan harapan dan penantian keduanya berkaitan dengan peristiwa yang di masa mendatang. Tekadang peristiwa ini bisa besar bisa kecil, penting dan tidak penting. Dan terkadang hal yang bersifat mungkin disebabkan oleh kita atau selain kita. Semua pembagian ini tidak seharusnya ditakuti akal, dan tidak perlu merasa takut, serta sangat bisa untuk menghindari dari rasa takut tersebut padahal hal tersebut belum terjadi dan mungkin tidak akan terjadi.⁸

Hal ini disebabkan dari faktor luar, dan telah diketahui bahwasanya hal tersebut bukan hal yang harus bisa terealisasi. Oleh sebab itu maka rasa takut masih bisa diobati dengan bertahap. Rasa takut bisa diobati dengan kehidupan akan membaik dengan prasangka yang bagus dan harapan yang kuat dan meninggalkan pikiran-pikiran yang buruk yang tidak terjadi. Adapun penyebab keburukan tersebut berasal dari pikiran sendiri.

⁷ Ibn Miskawaih, *Tahdzīb Al-Akhlāq*, hal 409

⁸ Ibn Miskawaih, *Tahdzīb Al-Akhlāq*, hal 422.

Ini merupakan suatu perbuatan seseorang yang lupa bahwa kemungkinan tersebut bisa terjadi dan bisa tidak. Oleh karena itu ketika manusia melakukan dosa, maka akan membayangkan dalam dirinya bahwa hal tersebut tersembunyi maka tidak akan tampak atau jika hal itu tidak tersembunyi maka akan tampak kecuali hal itu lebih dari keduanya. Atau dia tidak memiliki bahaya dia seakan-akan menjadikan hal tersebut menjadi wajib.

Dia menjadikan yang mungkin tersebut menjadi wajib kecuali dia yakin bahwa hal itu berbahaya. Begitu juga dia takut akan kondisi tersebut yang menurutnya baik. Misal, huruf “a, b, c”, a adalah wajib, b adalah mustahil, c adalah mungkin. Setelah itu dari jika seseorang keluar dari kondisi c kedua sisi baik a atau b maka ia telah keluar dari kondisi mungkin. Ketika hal tersebut memiliki awal maka keluar dari titik mungkin. Baik dalam posisi wajib atau mustahil. Ketika dia berada pada posisi mungkin tidak disifati dengan wajib atau mustahil.⁹

Adapun perkara penting seperti pikun dan yang serupa dengannya maka untuk mengatasi ketakutan darinya dia harus tahu bahwa ketika manusia ingin umur panjang maka dia telah menyukai keadaan ketika dia lemah. Dia merasakan perasaan yang seharusnya berasal dari orang yang sudah tua. Dengan adanya pikun akan muncul kurangnya daya tahan tubuh secara naluriah. Sehingga mereka mudah diserang hawa dingin, kering, dan lemah anggota badan. Diikuti dengan sedikitnya bergerak, kurang aktifitas, lemahnya alat pencernaan, dan berkurangnya kekuatan untuk bergerak atau kekuatan yang menarik menggenggam, meruntuhkan, menolak begitu juga hal yang lain yang berkaitan dengan kehidupan. Rasa sakit dan perih seperti ini bukan bagian dari hal ini. Yang termasuk dalam hal ini yaitu meninggalnya orang yang dicintainya dan hilangnya kekasih. Dengan merasakan semua kondisi ini sesuai dengan syarat-syaratnya di awal munculnya dan dia tidak takut

⁹ Ibn Miskawaih, *Tahdzīb Al-Akhlāq*, hal 423.

terhadap hal tersebut. Tetapi dia menunggu dan mengharapkan dan meminta kepada Allah SWT.¹⁰

Kemudian dalam hal ini penulis akan memberikan gambaran secara rasional mengenai metode-metode yang digunakan oleh Ibn Miskawaih:

1. Metode Argumentasi Rasional

Metode rasional ini menggunakan alat akal untuk melakukan proses berfikir. Pikiran yang sehat maka akan berdampak baik untuk kesehatan jasmani, begitupun sebaliknya, ketika pikiran yang sakit maka kondisi tubuh akan memburuk. Standar sehat dan sakit pada pikiran dilihat dari bagaimana seseorang dalam mengaktifkan pikiran rasional. Standar berfikir rasional sebagaimana dikatakan oleh Saktiyono B. Purwoko bahwa fantasi yang dipikirkan sesuai dengan realitas dan fitrah.¹¹ Begitupun sejalan dengan pemikiran Ibn Miskawaih “*yatagoyyarū aqluhu wa yamroḍu ḥatta yunkiru dhihnuhu wa fikruhu wa yatakhoyyalahu*”,¹² artinya menunjukkan bahwa akal pikiran yang telah berubah dan menjadi sakit, sehingga berdampak pada nalar pikiran dan khayalannya yang dapat mengingkari dirinya sendiri. Sehingga jelas bahwa kesehatan jasmani atau perbuatan manusia terpusat pada sehatnya akal pikiran.

Penjagaan kesehatan rasionalitas pikiran manusia sangat penting. Kemudian solusi yang berikan oleh Ibn Miskawaih dalam kondisi ini dengan cara memberikan arahan melalui kisah-kisah yang menyimpan banyak hikmah untuk dijadikan fondasi kehidupan.

Pertama: “Seseorang yang senantiasa mendapatkan ketidakadilan dalam hidupnya, akibatnya ia berusaha menganiaya dirinya, keluarganya, kerabatnya, sampai merusak kehormatannya sendiri. Tindakannya tersebut tidak ada satupun orang yang mampu menghentikannya. Tentu orang seperti

¹⁰ Ibn Miskawaih, *Tahdzīb Al-Akhlāq*, hal 423.

¹¹ Saktiyono B. Purwoko, *Psikologi Islam Teori dan Penelitian*, (Jakarta: Saktiyono Word Press, 2018), hal 117

¹² Ibn Miskawaih, *Tahdzīb Al-Akhlāq*, hal 394-395

ini telah melakukan perbuatan yang tidak berkualitas. Namun lingkungan masyarakatnya malah membenarkan dan membiarkan keadaan tersebut. Bahkan luapan emosi kemarahannya itu dilimpahkan juga pada menyiksa hewan hingga merusak benda mati (besi, kaca). Hingga Ibn Miskawaih mengatakan bahwa orang jenis ini merupakan paling buruknya ciptaan dengan kebodohnya”.¹³

Kisah tersebut menggambarkan sebuah perbuatan keji yang dipandang wajar oleh semua orang. Karena tindakan tersebut selalu dilakukan sehingga dianggap biasa. Sehingga secara tidak langsung, orang-orang yang melihat kejadian tersebut juga telah terarah pada pikiran yang keliru. Golongan masyarakat ini bagian dari paling buruknya kebodohan dan menonaktifkan pikiran rasionalnya. Sehingga Ibn Miskawaih juga menganjurkan untuk senantiasa selalu memenuhi kebutuhan pikiran dengan cara memperbanyak ilmu pengetahuan (belajar). Sebagaimana ia juga merelasikan dengan ayat 76, surah al-yusuf.¹⁴

Kisah kedua dari seorang pemimpin yang terparah. “orang-orang yang marah kepada udara jika bertetangan dengan keinginannya, atau pada pena jika tidak berjalan seperti kemauannya, dan tidak hanya mencela tetapi juga merusak hal tersebut. Sebagian dari mereka yang berjanji dengan pemimpin tersebut akan marah pada lautan jika kapalnya telat karena gerakan ombak. Sampai mengancam untuk dihempaskan dari ujung gunung dan puas dengan hal tersebut.”¹⁵

Kisah yang menunjukkan seorang pemimpin yang marah kepada alam. Karena alam tidak berjalan sesuai dengan keinginannya. Inipun menandakan penyakit marah yang telah menonaktifkan fungsi pikirannya. Dibalik kisah tersebut dapat dijadikan evaluasi kehidupan seluruh manusia agar tidak terjerumus pada penyakit emosi marah serta mengontrol diri agar tidak mengnyakiti orang lain atau lingkungan sekitarnya.

¹³ Ibn Miskawaih, *Tahdzīb Al-Akhlāq*, hal 410

¹⁴ Ibn Miskawaih, *Tahdzīb Al-Akhlāq*, hal 397

¹⁵ Ibn Miskawaih, *Tahdzīb Al-Akhlāq*, hal 418-419

2. Relasi Teori Kebajikan Dengan Depresi

Secara umum teori kebajikan telah dijelaskan pada bab tiga. Sehingga pada bagian ini lebih menganalisis bagaimana relasi kebajikan dengan depresi. Teori ini merupakan salah satu solusi terhadap problem penelitian ini, yang mana siklus kebajikan berada di titik tengah yang dihimpit dua titik keburukan. Sehingga dapat dianalogikan melawan dua keburukan dengan satu solusi kebaikan. Teori inilah yang mengantarkan penyembuhan penyebab masalah depresi. Adapun Ibn Miskawaih juga mengatakan bahwa dua sisi keburukan bersifat tidak terbatas, tidak memiliki akhir dan sangat berbeda.¹⁶

Mengutamakan penggunaan nilai-nilai kebajikan sebagai solusi keterpurukan pada penyakit jiwa. Kondisi tersebut juga sering dikenal sebagai nilai keutamaan, bahwa sebagaimana yang dikatakan oleh Magnis Suseno yakni menggunakan kemampuan manusia sendiri untuk menjadi manusia yang kuat, luhur dan kuasa dalam menjalankan sesuatu yang baik dan tepat sesuai dengan tanggung jawabnya.¹⁷ Karena pada hakikatnya di diri manusia telah tertanam nilai-nilai tersebut, namun tidak banyak manusia yang menyadarinya.

Teori kebajikan ini terbagi menjadi empat bagian yakni kebijaksanaan/kearifan, kesederhanaan, keberanian, dan keadilan. Serta dari setiap empat poin tersebut memiliki dua sisi keburukan. Sehingga secara tidak langsung terdapat empat kategori penyakit jiwa yang harus disembuhkan dengan salah satu atau keempat dari kebajikan tersebut.

Sebagaimana yang dikatann juga oleh Aristoteles bahwa nilai-nilai karakter tersebut harus dilakukan dengan cara pembiasaan/kebiasaan yang dijalankan terus menerus. Cara tersebut harus dilakukan agar nilai-nilai kebajikan dapat tumbuh

¹⁶ Ibn Miskawaih, *Tahdzīb Al-Akhlāq*, hal 411

¹⁷ Franz Magnis Suseno, *13 Tokoh Etika abad ke-20*, (Yogyakarta: Kanisius, 2000), hal 199

kokoh pada diri manusia.¹⁸ Dengan begitu nilai-nilai kebajikan dapat terimplementasi dengan maksimal dalam tahapan solusi penyembuhan penyakit jiwa.

Contohnya seseorang yang menderita penyakit dundu (*al-balh*). Bahwa dundu ialah sebuah penyakit yang ia tidak dapat menggunakan daya akalnya atau daya fikirnya dengan maksimal. Ia membiarkan daya akalnya dengan kebodohan, tidak mengasah ataupun tidak ingin membuka pikirannya terhadap dunia luar. Sehingga pada kondisi ini Ibn Miskawaih menganjurkan untuk mengedepankan nilai *al hikmah* (kebijaksanaan) untuk melatih pola pikir agar tidak tenggelam dalam kedunguan.¹⁹

Dari contoh tersebut dapat dijadikan rumusan dalam menganalisis ciri-ciri penyakit yang menyebabkan timbulnya depresi. Karena sebuah penyakit akan sembuh jika telah hilang ciri-cirinya. Sehingga perlu untuk merincikan relasi ciri-ciri depresi untuk menemukan solusi dari salah satu teori kebajikan.

Perincian ciri-ciri depresi pada pembahasan sebelumnya ialah marah, sedih, kecemasan. Berdasarkan analisis penulis menemukan bahwa pertama, penyakit marah dapat disembuhkan dengan mengedepankan nilai kebijaksanaan dan kesederhanaan. Sebab berdasarkan uraian sebelumnya menjelaskan penyakit marah ialah akibat dari hilangnya kontrol berfikir/tidak rasional setiap bertindak. Sehingga lebih tepat untuk melakukan kombinasi dua nilai kebajikan tersebut. Kemudian fungsi nilai kesederhanaan ialah agar penderita lebih berhati-hati dan memiliki rasa tentram, damai di hati.

Selanjutnya penyakit sedih dan kecemasan, dapat diselesaikan dengan mengutamakan nilai kesederhanaan dan nilai keberanian. Seperti penjelasan sebelumnya bahwa dua penyakit ini berada di posisi perasaan tidak nyaman, bimbang dalam mengambil tindakan, dan takut. Sebab itu argumennya

¹⁸ Iffan Ahmad Gufron, "Menjadi Manusia Baik Dakam Perspektif Etika Keutamaan", dalam jurnal *YAQZHAN*,(Vol.2, No.1, 2016), hal 101

¹⁹ Ibn Miskawaih, *Menuju Kesempurnaan Akhlaq*, hal 52

ialah penderita memerlukan asupan nilai kesederhanaan untuk mendapatkan rasa damai, kendali diri/kontrol diri, sabar, dan tenang. Serta menggunakan nilai keberanian agar memiliki fondasi keteguhan, keterarahan, dan bersemangat.²⁰

Hemat penulis menyimpulkan bahwa kondisi penyakit depresi terselesaikan dengan mengedepankan tiga nilai tersebut yakni kebijaksanaan, kesederhanaan, dan keberanian. Yang perlu diketahui bahwa nilai kebajikan tumbuh dari jiwa berfikir (akal), dan kesederhanaan dari jiwa nafsu, dan terakhir keberanian tumbuh dari jiwa amarah.²¹

Sehingga secara umum melakukan klasifikasi ciri-ciri penyakit sangat penting, karena dapat memudahkan untuk mencari titik penyebab penyakit, serta mempermudah menemukan solusi atas penyakit tersebut.

²⁰ Lihat bab 3, hal 49

²¹ Ibn Miskawaih, *Menuju Kesempurnaan Akhlaq*, hal 45

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab-bab sebelumnya yang untuk menjawab permasalahan yang ada di rumusan masalah, maka penulis mendapatkan kesimpulan, antara lain:

Dapat di buktikan gagasan depresi dari Psikolog Barat menunjukkan bahwa pemikiran Ibn Miskawaih juga menjelaskan gagasan depresi dengan bentuk yang berbeda. Yakni Psikolog Barat menyebutkan empat gejala, sedangkan Ibn Miskawaih memiliki tiga gejala yang sama, namun tidak memasukka kata putus asa.

Namun terdapat alasan penguat dari penelitian ini, yakni terletak pada tempat sumber penyakit. Bahwa persamaan yang paling inti ialah keduanya mengemukakan jenis penyakit depresi tergolong pada penyakit jiwa yang berpusat pada alam perasaan atau emosional. Dalam hal ini Ibn Mikawaih menyebutkan bahwa pemicu terbentuknya penyakit tersebut karena terjadinya gangguan pada *dimāgh* (otak) dan *qalb* (jantung). Sebagaimana organ jantung memiliki fakultas amarah yang menghasilkan rasa perasaan(alam perasaan), sedangkan organ otak terdapat fakultas berfikir yang menentukan alam pikiran.

Adapun benang merah dari penelitian mengenai faktor penyebab mendasar dari dua pemikiran tersebut ialah pikiran yang cenderung negatif. Karenanya bermula dari penyebab tersebutlah yang membawa dampak buruk pada perilaku manusia, seperti: bermula dari berfikir tidak logis hingga berdampak pada tindakan melangkah ke sesuatu yang buruk juga.

Kemudian penelitian ini juga menemukan kontribusi Ibn Miskawaih dalam membangun fondasi metode religius filosofis sebagai solusi untuk penyakit depresi. Yakni penulis

menggunakan metode argumentasi rasional dan teori kebajikan. Singkatnya bangunan metode tersebut mengandung unsur-unsur keagamaan/religius seperti menyampaikan pesan melalui sebuah cerita yang mengandung rasionalitas. Sehingga dapat dicerna oleh semua orang yang membacanya tanpa bertentangan dengan iman dan pikiran.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka penulis ingin menyampaikan beberapa saran kepada masyarakat yang memahami penelitian ini, di antaranya:

1. Dalam proses penyembuhan penyakit apapun hendaknya kembali berdoa kepada Allah dan ajarannya. Karena dengan memahami ajaran agama yang benar sedikit demi sedikit akan menenangkan hati dan pikiran manusia. Dan insya allah dapat memperlancar proses penyembuhan penyakit yang sedang alami.
2. Kepada peneliti selanjutnya yang ingin menggali lebih dalam tentang relasi filsafat jiwa dengan depresi, maka diharapkan untuk meneliti kata putus asa secara radikal dengan sudut pandang yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Hakim, Filsafat Etika Ibn Miskawaih, dalam *Jurnal Ilmu Usuluddin* Banjarmasin: IAIN Antasari, 2014
- Aditomo, Anindito & Sofia Retnowati, Perfeksionis, Harga Diri, Dan Kecenderungan Depresi Pada Remaja Akhir, dalam *Jurnal Psikologi*, Semarang: Universitas Diponegoro, No 1, 2004
- Al-Jurjani, Ali Ibnu Muhammad As-Sayyid Asy-Syarqi, *Mu'jam At-Ta'rīfāt*, Kairo: Dar al-Fadhilah, 1413 H
- Amin, Ahmad, *Dhur al-Islam*, jilid II, Beirut: Dar Al-Kitab al-Araby, 1969
- Anita, Ika Wahyu, Pengaruh Kecemasan Matematika Terhadap Kemampuan Koneksi Matematika Siswa SMP, dalam *Jurnal Infinity*, Bandung: STKIP Siliwangi, Vol. 3, No 1, 2014
- Ardi, Febi, *Analisa Perbedaan Emosi Senang Dan Sedih Berdasarkan Vokal Manusia*, Tangerang: Skripsi Fakultas Teknik dan Informatika Universitas Multimedia Nusantara, 2017.
- Artikel, *Manfaat Mempelajari Sejarah Aliran Psikologi Modern*, www.academia.edu
- Artikel, *Psikiatri, Psikologi dan kedokteran gigi*, www.academia.edu
- Astutik, Sri, Penanganan Psikopatologi Dengan Psikoterapi Islami, Mataram: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 2012
- Asy'arie, Musa, *Dialektika Agama untuk pembebasan Spiritual*, Yogyakarta: LESFI, 2002
- Bagir, Haidar, *Etika Barat, Etika Islam: Antara Al Gazali Dan Kant*, Bandung: Mizan, 2002
- Baharuddin, *Aktualisasi Psikologi Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011
- Bakri, Syamsul, Pemikiran Filsafat Manusia Ibnu Miskawaih: Telaah Kritis Atas Kitab *Tahdzīb Al-Akhlaq*, dalam *Jurnal Al-A'raf*, Surakarta: IAIN Surakarta, Vol. XV. No.1, 2018
- Basyir, Ahmad Azhar, *Refleksi atas Perbedaan Keislaman*, Bandung: Mizan, 1990
- Daradjat, Zakiah, *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 1970

- Dewi, Ernita, Akhlak dan Kebahagiaan Hidup Ibn Miskawaih, dalam *Jurnal Substantia*, vol.13, No 2, 2011
- Dirgayunita, Aries Depresi, Ciri, Penyebab dan Penanganan, dalam *Journal an-Nafs*, Kediri: Institut Agama Islam Tribakti.Vol.1.No.1. 2016
- Fakhruddin , *Ensiklopedia al-Qur'an*, Jakarta: Renika Cipta, 1992
- Faridah, Siti, Metodologi Dalam Kajian Psikologi Islam, dalam *Jurnal Studia Insania*, IAIN Antasari Banjarmasin, 2016
- Fatahillah, Muhammad, *Terapi Stress Secara Islami*, Surakarta: Me'sum Press,1997
- Fitriyani, Diah, *Pemikiran Ibn Miskawaih Tentang Jiwa*, Semarang: Skripsi UIN Walisongo, 2016
- Gama, Cipta Bakti, *Fondasi Psikopatologi `Islam: Inti dan Ragam Dimensi Gangguan Jiwa dalam Tinjauan Filsafat dan Al-Qur'an*, Malang: Pustaka Sophia, 2019
- Gaudah, Muhammad Gharib, penerjemah Muhyiddin Mas Rida, *147 Ilmuwan Terkemuka Dalam Sejarah Islam*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2012
- Gufron, Iffan Ahmad, Menjadi Manusia Baik Dakam Perspektif Etika Keutamaan, dalam jurnal *YAQZHAN*, Vol.2, No.1, 2016
- Hadi, Syamsul, *Kata-Kata Arab Dalam Bahasa Indonesia*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2015
- Hafizallah, Yandi “Psikologi Islam: Sejarah, Tokoh, dan Masa Depan”, dalam *Jurnal Psychophia* Bangka Belitung: IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik, Vol.1,No.1,2019
- Hamim, Nur, Pendidikan Akhlak: Komparasi Konsep Pendidikan Ibn Miskawaih dan Al Gazali, dalam *Jurnal Studi Keislaman*, Vol.18. No. 1, 2014
- Haye, Tim La, *Depresi Upaya dan Cara Mengatasinya*, Tejamahan dari buku “*How To Win Over Depression*”, Semarang: Dahara Prize, 1988
- Husanah, *A to Z Kamus Psikologi Super Lengkap*, Yogyakarta: Penerbit ANDI, 2015

- Ibn Miskawaih, *Menuju Kesempurnaan Akhlak: Buku Daras Pertama Tentang Filsafat Etika*, penerjemah Helmi Hidayah dari *Tahdzīb al-Akhlak*, Bandung: Mizan, 1999
- *Tahdzīb al-Akhlāq*, Beirut: Mansyūrāt al-Jumal, 2011
- , *Tahdzīb al-Akhlāq fi At-Tarbiyah*, Beirut: Dar al-Qutub al-Ilmiyah, 1980
- Iqbal, Iman, Konsep Kebahagiaan Menurut Ibn Miskawaih, Dalam *Jurnal Tasamuh* Sorong: STAIN Sorong, Vol.8, No.2, 2016
- Iqbal, Muhammad, *The Reconstruction of Religious Thought in Islam*, Lahore: Dodo Press, 1930
- Ishak, Muslim, *Tokoh-Tokoh Filsafat Islam dari Barat*, Surabaya: PT Bina Ilmu, 1980
- Kartikowati, Endang dkk, *Psikologi Agama dan Psikologi Islami: Sebuah Komparasi*, Jakarta: Kencana, 2016
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, *kata depresi*, Jakarta: Badan Pengembangan Bahasa dan Perbukuan 2019 kbpi.kemendikbud.go.id.
- Kurniawan, Yudi dan Noviza, “Psikoterapi Interpersonal Untuk Menurunkan Gejala Depresi Pada Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga”, dalam *Jurnal INSAN*, Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2017
- Kushsari, Ishaq Husain, *Al-Qur'an dan Tekanan Jiwa*, Jakarta: Sadra Press, 2012
- Lumongga, Namora, *Depresi: Tinjauan Psikologi*, Jakarta: Kencana, 2009
- Manampiring, Henry, *Filosofi Teras, Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk mental tangguh masa kini*, Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara, 2019.
- Maslim, Rusdi, *Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas PPDGJ-III dan DSM-5*, Jakarta: PT Nuh Jaya, 2013
- Mujib, Abdul, & Yusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002
- Musthofa, H.A, *Filsafat Islam*, Bandung: Pustaka Setia, 1997
- Nabil, Muhammad, *Membumikan Tasawuf di Tengah Krisis Spiritualitas Manusia Abad Modern* Pandangan Sayyid Hossein

- Nasr, dalam *Jurnal Esoterik*, Kudus: IAIN Kudus.Vol. 4. No.2. 2018
- Nevid, Jeffrey S, *Psikologi Konsepsi dan Aplikasi*, Bandung: Nusa Media, 2017
- Nizar, Pemikiran Etika Ibn Miskawaih, dalam *Jurnal Aqlam*, Vol.1.No.1, 2016
- Purwanto, Yadi, dan Rachmat Mulyono, *Psikologi Marah Perspektif Psikologi Islam*, Bandung: PT.Refika Aditama, 2006
- Purwanto, Yadi, *Epistemologi Psikologi Islami: Dialektika Pendahuluan Psikologi Barat*, Bandung: PT. Refika Aditama,2007
- Purwoko, Saktiyono B, *Psikologi Islam Teori dan Penelitian*, Jakarta: Saktiyono Word Press,2018
- Rahmat, *Pendidikan Agama Islam Multidisipliner Telaah Teori dan Praktik Pengembangan*, Yogyakarta: LKiS,2017
- Sakura, Muhammad, *Psikoterapi Islami Untuk Kesehatan Mental dan Spiritual*, Jakarta :Xenosakura Dragon SPC,2016
- Salahuddin, Rahmad, “Kerangka Epistemologi Ilmu dalam Psikologi Islam”, dalam *Jurnal Islamic and Muhammadiyah study*, Sidoarjo: Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, vol,1, No.1,2020
- Samnuranto, Akmad, *Pengaruh Kesehatan Jiwa Terhadap Akhlak Dalam Pemikiran Ibn Miskawaih*, Jakarta: Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah, 2017
- Saputri, Ayu Rizki, *Hubungan Tingkat Stres, Kecemasan dan Depresi dengan Tingkat Prestasi Akademik pada Santri Aliyah di Pondok Pesantren Darul Ihsan Aceh*, Skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2017
- Shaleh, Abdul Rahman, *Psikologi: suatu pengantar dalam perspektif Islam*, Jakarta: Prenadamedia Group, 2015
- Sham, Fariza Md, Elemen Psikologi Islam Dalam Silibus Psikologi Modern: Satu Alternatif, dalam *Jurnal GJAT*, Malaysia: Global Jurnal Al-Thaqafah, Vol.6. Issue.1. 2016
- Sharif, M, *Sejarah Islam Dari Segi Falsafah*, Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, 1994
- Shihab, M.Quraish, *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata*, Jakarta: lentera Hati, 2007

- Sholeh, Moh, *Berobat Sambil Berobat, Rahasia Ibadah Untuk Mencegah Dan Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, Jakarta: PT Mizan Publika, 2008
- Sitanggang, A.R. Henry, *Kamus Psikologi*, Bandung: Cv. Armico, 1994
- Subagyo, P. Joko, *Metodologi Penelitian Teori dan Praktek*, Jakarta: Rhineka Cipta, 1991
- Surakhmad, Wirnano, *Pengantar Penelitian Ilmiah*, Bandung: Tarsito, 1994
- Suseno, Franz Magnis, *13 Tokoh Etika abad ke-20*, Yogyakarta: Kanisius, 2000
- Syarif, Andi Nurul Amaliah, *Penyakit Ruhani Perspektif Al-Qur'an: Kajian Tahlili Terhadap QS.Al-Baqarah*, Skripsi UIN Alauddin Makassar, 2014, lihat Abi Al-Qosim Al-Husain al-Ragib Al-Asfahani, *Mufrodat fi Garib Al-Qur'an*, Juz 1
- Syarif, M. M, *Para Filosof Muslim*, Bandung: Mizan, 1996
- Ṭabāṭabā'i, Sayyid Muḥammad Ḥusain, *Al-Islām Al-Muyassar, Muassasah Ummu Al-Qurra Liltahqiq wa an-Nasr*, 1419 H
- Tanzeh, Ahmad, *Metode Penelitian Praktis*, Yogyakarta: Penerbit Teras, 2011
- Taufiq, Muhammad Izzuddin, *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*, Jakarta: Gema Insani Press, 2006
- Trimulyaningsih, Nita, dan M.A. Subandi, Terapi Kognitif-Perilaku Religius Untuk Menurunkan Gejala Depresi, dalam *Jurnal Intervensi Psikologi*, Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia 2010
- Ulul Ilmi, Luluq, *Unsur-Unsur Tahdzīb Al-Akhlak Karya Ibnu Miskawaih Pada Bimbingan Konseling Permendiknas*, Semarang: Skripsi UIN Walisongo, 2018
- Utami, Tantri Widyarti dkk, “ Hubungan Kecemasan Dengan Depresi Pada Anak Sekolah Dasar” dalam *jurnal Keperawatan*, Kendal: Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan, Vol.9 No.1 2017
- Utami, Tantri Widyarti, dkk, Hubungan Kecemasan Dengan Depresi Pada Anak Sekolah Dasar, dalam *jurnal Keperawatan*, Kendal: Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan, Vol.9 No.1 2017

- Wulur, Meisil B, *Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Cv Budi Utama, 2015
- Yazdī, M.T Misbāh, *Menuru Tuhan*, Jakarta:Al-Huda, 2006
- Yusuf, Muhammad, *Terapi Mengatasi Kesedihan Menurut Al-Kindi*, Jakarta: Skripsi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah, 2007
- Yusufian, Hasan *Kalam Jadid, Pendekatan Baru Dalam Isu-Isu Agama*, Jakarta: Sadra Press, 2014