



# **KESEHATAN MENTAL DALAM PANDANGAN IBNU SINA**

Oleh:

**Fina Rizkiah**

**19.8.1.211.011**

Pembimbing:

**Abdullah Abdul kadir, MA.**

Skripsi diajukan kepada STAI Sadra untuk memenuhi Syarat  
memperoleh gelar Sarjana Strata Satu Agama ( S.Ag)

**PROGRAM AQIDAH DAN FILSAFAT ISLAM  
SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM (STAI) SADRA  
JAKARTA  
2023**

## **LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG LAPORAN SKRIPSI**

Laporan Skripsi ini disusun oleh:

Nama : Fina Rizkiah

NIM : 19.8.1.211.011

Judul : “Kesehatan Mental Dalam Pandangan Ibnu Sina”

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk disidangkan pada sidang laporan skripsi. Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 21 Desember 2023

Abdullah Abdul Kadir, MA.  
(Dosen Pembimbing)

**LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI  
PROGRAM STUDI AQIDAH DAN FILSAFAT ISLAM**

Laporan Skripsi ini disusun oleh:

Nama : Fina Rizkiah

NIM : 19.8.1.211.011

Judul : **Kesehatan Mental Dalam Pandangan Ibnu Sina**

Telah disahkan oleh Dewan Sidang Skripsi:

Abdullah Abdul Kadir, MA. Tgl, ( )  
(Ketua Sidang dan Pembimbing)

Nano Warno Ph.D. Tgl, ( )  
(Penguji)

Basrir Hamdani Ph.D. Tgl, ( )  
(Penguji)

E Srimuliyati M.Ud. Tgl, ( )  
(Sekertaris)

## **PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI**

### **Kesehatan Mental Dalam Pandangan Ibnu Sina**

Disusun oleh:

**Fina Rizkiah**

Pembimbing:

**Abdullah Abdul Kadir, MA.**

Skripsi

Diajukan kepada sekolah Tinggi Agama Islam Sadra

Sebagai syarat mendapatkan gelar Sarjana Agama

#### **PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI**

Penulisan skripsi ini merupakan kerja asli penulis, tidak ada karya orang lain yang dimuat dalam skripsi ini tanpa mencantumkan pengakuan dan keterangan. Apabila dikemudian hari karya ini terbukti plagiasi, menjiplak atau pernah dipublikasikan sebagai skripsi di tempat lain, maka saya atas nama Fina Rizkiah siap menerima sanksi akademi berupa pembatalan kelulusan yang diperoleh.

Jakarta, 21 Desember 2023

Penulis

Fina Rizkiah

## 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
ḥ	=	ح	ḍ	=	ض	m	=	م
kh	=	خ	ṭ	=	ط	n	=	ن
d	=	د	ẓ	=	ظ	h	=	ه
dh	=	ذ	‘	=	ع	w	=	و
r	=	ر	gh	=	غ	y	=	ي

### B. Vokal

Pendek	: a = اَ;	i = اِ	u = اُ
Panjang	: ā = آ;	i = اِي;	ū = أُ
Diftong	: ay = اَي;	aw = اَو	

### C. Ta’Marbutah (ة)

*Ta’ marbutah* yang diidafahkan (disambung dengan kata lain) ditulis “t”, seperti contoh lafal *في معرفة الله* ditulis *fi marifat 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. Shaddah**

*Shaddah* atau *tashdid* ditransliterasi dengan huruf, yaitu menggunakan dua huruf, seperti lafal عَقْلِيَّةٌ ditulis ‘*aqliyyah*, فَعْلِيَّةٌ ditulis *fi’liyyah*, dan قُوَّةٌ ditulis *quwwah*, sedangkan *tashdid* yang berada di akhir kata, seperti عَدُوٌّ 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 سُنَّةُ اللَّهِ maka ditulis *sunnatullāh*, dan juga lafal *asmā al-husnā*, seperti عِبْدُ الرَّحْمَنِ maka ditulis ‘*Abdurrahmān* dan جَلالُ الدِّينِ maka ditulis *Jalāluddīn*.

## ABSTRAK

Pada zaman ini kehidupan manusia bertumpu pada kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang ternyata beriringan dengan ini timbul masalah yang harus dihadapi baik secara fisik, psikis, sosial dan ekonomi. Yang pada akhirnya membuat seseorang mengalami gangguan kesehatan mental seperti stres, dan depresi. Berkenaan dengan hal tersebut, terjadi perdebatan diantaranya cendekiawan barat, kalangan medis, psikiater, psikolog, dan berbagai aliran yang lain dalam mengidentifikasi penyebab gangguan mental serta menimbulkan perdebatan ditengah-tengah aliran keilmuan tersebut. Mereka menyebutkan masalah gangguan mental dimulai karena faktor dari tiga unsur yaitu badan, sosial dan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana konsep kesehatan mental serta apa penyebab dari sehat dan sakitnya mental seseorang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini bersifat deskriptif-analitis dengan jenis penelitian kualitatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa psikolog modern dan filsuf barat modern tidak lagi melihat persoalan gangguan mental sebagai pembahasan metafisik, mereka hanya melihat dari segi sosial dan tidak menjelaskan masalah mengenai jiwa. dalam pembahasan mengenai kesehatan mental, mereka berfokus pada persoalan medis yang ada kaitannya dengan sebab fisik maupun sosiologis dan tidak melihat sebagai sebuah entitas metafisik. Sedangkan Ibnu Sina menjelaskan mengenai metafisik dan hubungan antara jiwa dan raga sebagai basis filosofis bagi kesehatan mental. Ia mengusulkan pendekatan yang lebih integratif dalam pengobatan penyakit maupun gangguan mental, tidak hanya gangguan mental dalam kaitannya dengan persoalan indrawi dan sosial tetapi juga persoalan metafisik yang lebih ruhani.

**Kata Kunci:** *Ibnu Sina, Jiwa, Kesehatan Mental*

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

*Alhamdulillahirobbil'alamin*, segala pujian dan rasa syukur atas ke hadirat Allah SWT. yang terus-menerus mencurahkan nikmat dan kasih sayang-Nya, sehingga penulis masih bisa melakukan aktivitas, khususnya dalam menyelesaikan laporan skripsi ini dengan giat dan dalam keadaan *sihah wal'afiyah*. *Solawat* dan salam tak lupa pula penulis curahkan kepada junjungan besar Nabi Muhammad Saw. Beserta keluarganya yang telah menuntun umat manusia ke jalan yang benar atas Agama Islam yang dibawanya.

Penulis juga mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang turut andil dalam menyelesaikan laporan skripsi ini, terlebih Khusus bagi:

1. Dr. Kholid Al Walid, M.Ag selaku ketua Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Sadra yang senantiasa memberikan semangat dan dukungan kepada kami.
2. Sosok guru yang penulis kagumi, Dr. Hadi Kharisman, Basris Hamdani Ph.D, dan Dr. Cipta Bakti Gama. Terimakasih yang sebesar-besarnya atas waktu yang telah diluangkan untuk meninjau proposal penulis.
3. Dosen pawa tercinta Istikomah M. Hum, yang memberikan semangat dan dukungan untuk penulis mengerjakan tugas akhir ini.
4. Dosen Pembimbing Abdullah Abdul Kadir MA. Terimakasih atas kesediaannya menjadi pembimbing penulis selama proses penyelesaian dan penyempurnaan laporan skripsi ini. Semoga keberkahan selalu menyertai kehidupan beliau.
5. Orang yang paling penulis sayangi, Ibu Masita dan Bapak Asmani. Terimakasih atas segala doa selalu dipanjatkan untuk kemudahan setiap langkah penulis dalam menyelesaikan studi strata satu dari tahap awal hingga penyusunan tugas akhir ini. Serta yang tercinta kakak-kakak penulis, yang mungkin tanpa

disadari bahwa semangatnya menjadi motivasi penulis untuk tetap giat dalam menyelesaikan tugas ini.

6. Para teman-teman angkatan dan senior yang saling membantu dan memberikan motivasi supaya terus semangat dalam menyusun laporan skripsi ini. Terutama Devi, Nafisa, Salsabila, Eda, Ai Astri, dan Risma yang selalu membantu dan mengingatkan penulis.

Dalam penulisan laporan ini, penulis menyadari masih banyak sekali kekurangan, dari segi teknis apalagi konten. Untuk itu, mohon untuk dimaklumi karena penulis disini masih dalam proses pembelajaran. Kritik dan saran yang membangun dari para penguji Sidang Laporan Skripsi sangat penulis nantikan, dengan harapan masukan tersebut bisa dijadikan perbaikan agar penelitian karya ilmiah ini semakin sempurna.

*Wallahu Al-Muaffiq ila aqwatthariq*

*Wassalamualaikum Wr. Wb.*

Jakarta, 21 Desember 2023

Fina Rizkiah

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	i
<b>LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI</b> .....	iii
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	10
G. Kajian Terdahulu.....	10
H. Metode Penelitian.....	13
I. Sistematika Penulisan .....	15
<b>BAB II</b> .....	17
<b>KAJIAN DASAR MENGENAI PENYAKIT DAN KESEHATAN MENTAL</b> .....	17
A. Penyakit Mental .....	17
1. Definisi Penyakit Mental .....	17
2. Penyebab dan Model Penyakit Mental .....	20
B. Kesehatan Mental.....	24
1. Definisi Kesehatan Mental.....	24

2. Karakteristik Sehat Mental .....	28
C. Ragam Pandangan.....	29
1. Psikologi Modern.....	30
2. Filsuf Muslim.....	34
<b>BAB III .....</b>	<b>38</b>
<b>FILSAFAT IBNU SINA DAN PEMIKIRANNYA .....</b>	<b>38</b>
A. Biografi Ibnu Sina.....	38
B. Jiwa dan Fakultasnya .....	41
1. Definisi Jiwa .....	41
2. Fakutas Jiwa.....	42
C. Hubungan Jiwa dan Raga.....	51
D. Landasan Kesehatan Mental .....	53
<b>BAB IV.....</b>	<b>58</b>
<b>KESEHATAN MENTAL.....</b>	<b>58</b>
A. Kesehatan Mental Menurut Ibnu Sina dan Psikolog Modern .....	58
B. Daya Jiwa Sebagai Basis Kesehatan Mental Dikaitkan Dengan Disharmonitas Humoral .....	67
C. Relevansi Kesehatan Mental Ibnu Sina di Era Modern .....	73
<b>BAB V .....</b>	<b>81</b>
<b>PENUTUP .....</b>	<b>81</b>
A. Kesimpulan .....	81
B. Saran.....	82
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>83</b>

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Mental berasal dari kata latin “*mens*” yang berarti jiwa, nyawa, suksma, roh, semangat. Adapun mentalitas menurut KBBI yaitu aktifitas jiwa, cara befikir, dan berperasaan.<sup>1</sup> Kesehatan mental juga dipahami sebagai kondisi-kondisi yang mencakup emosional, psikologis, dan sosial seseorang. Kesehatan mental ini juga dapat dipengaruhi oleh peristiwa dalam kehidupan yang memberikan dampak yang besar bagi kepribadian dan perilaku seseorang. Pemahaman mengenai mental yang sehat tidak bisa lepas dari pemahaman mengenai fisik yang sehat dan sakit. Banyak penelitian terdahulu mengungkapkan adanya keterkaitan antara kesehatan fisik dan mental seseorang, yang dimana seseorang dengan keluhan medis menunjukkan adanya gangguan mental, begitu juga sebaliknya, seseorang dengan gangguan mental juga menunjukkan adanya gangguan fungsi fisiknya.<sup>2</sup>

Pada zaman ini kehidupan manusia bertumpu pada kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Beriringan dengan begitu banyaknya kemajuan dan kemudahan, ternyata timbul masalah yang datang bersamaan dengannya. Tanpa disadari, manusia pada zaman ini tengah menghadapi berbagai kritis dan penyakit secara multidimensi, baik secara fisik, psikis, sosial, dan ekonomi. Kemajuan teknologi yang pesat dan berujung pada *infobesitas*<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> KBBI online, Mental, <https://kbbi.web.id/mental>, di akses pada 25 April 2023.

<sup>2</sup> Nur Mahardika, *Buku Ajar Kesehatan Mental*, (Kudus, Badan Penerbit Universitas Muria Kudus, 2017), hal 8

<sup>3</sup> Infobesitas berarti banjir informasi atau kejenuhan informasi yaitu suatu keadaan saat pengolahan informasi manusia telah berada di luar kapasitas kemampuan yang sesungguhnya. istilah yang tepat untuk menjelaskan ini dalam ilmu komunikasi yaitu infobesity. Infobesitas dipahami sebagai kondisi dimana seseorang atau suatu kelompok mengalami kelebihan informasi, hal ini dapat menyebabkan seseorang mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan rasional. Bisa dilihat di,

menyebabkan kondisi modern seperti ini yang pada akhirnya membuat seseorang mengalami gangguan jiwa seperti stres, dan depresi.<sup>4</sup>

Selain stres dan depresi, ada banyak sekali jenis-jenis penyakit mental, seperti paranoid, skizofrenia, anxiety, bipolar, demensia, cacat intelektual, dan autisme.<sup>5</sup> Adapun sumber penyebab gangguan kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor dari ketiga unsur yaitu somatogenik (badan), sosiogenik (sosial), dan psikogenik (psikologis). Biasanya tidak terdapat penyebab tunggal, akan tetapi beberapa penyebab sekaligus dari berbagai unsur tersebut saling mempengaruhi atau kebetulan terjadi bersama. Jika seseorang mengalami perubahan fisik atau tingkah laku, menurunnya semua fungsi kejiwaan seperti proses berfikir, emosi, dan kemauan dalam memperoleh sesuatu, hal ini merupakan salah satu bentuk penyimpangan perilaku dalam gangguan kejiwaan.<sup>6</sup>

Pada abad 17 kondisi pasien yang sakit hanya diidentifikasi dengan medis, tapi pada perkembangannya di abad 19 para ahli kedokteran menyadari bahwa adanya hubungan antara penyakit dengan kondisi fisik dan psikis manusia. Hubungan timbal balik ini menyebabkan manusia menderita gangguan fisik yang disebabkan oleh gangguan mental (somapsikotis) dan sebaliknya gangguan mental dapat menyebabkan penyakit fisik (psikosomatik). Kemudian memasuki abad 19 konsep kesehatan mental mulai berkembang dengan pesatnya, pusat perhatian dan kajian dari kesehatan mental tersebut adalah kehidupan di dunia, seseorang yang sehat dalam menghadapi masalah dan menjalani kehidupan hanya berorientasi

---

<https://mix.co.id/marcomm/brand-insight/marketing-strategy/infobesitas-dan-panic-buying/>

<sup>4</sup> Jarman Arroisi dan Rohmah Akhirul Mukharrom, "Makna Hidup Perspektif Victor Frankl: Kajian Dimensi Spiritual dalam Logoterapi", *Tajdid*, Vol. 20, No. 1, 2021, hal 92

<sup>5</sup> Widiya A Radiani, "Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguan Secara Islami", *Journal of Islami and Law Studies*, Vol.3, No.1, 2019, hal 98

<sup>6</sup> Tunjung Sri Yulianti, "Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Emosional Masyarakat di Dukuh Gumuk Sari dan Garjen, Pucangan, Kartasura", *Kosala: Jurnal Ilmu Kesehatan*, Vol. 8, No. 2, 2020, hal 54

pada konsep sekarang ini dan disini, tanpa memikirkan adanya hubungan antara masa lalu, masa kini, dan masa yang akan datang.<sup>7</sup>

Pada abad 20 Sigmund Freud, mengembangkan teori psikodinamika yang dimana teori ini berfokus pada konsep bahwa perilaku manusia dikendalikan oleh dorongan-dorongan tidak sadar yang berasal dari dalam diri seseorang. Ia berpendapat bahwa kepribadian terdiri dari tiga bagian yaitu: id (bagian tidak sadar kepribadian yang mengendalikan keinginan dan nafsu), ego (kesadaran yang berfungsi untuk mengendalikan id agar sesuai dengan realita), dan superego (moralitas dan etika yang memberikan aturan dan nilai-nilai moral yang diinternalisasi dari lingkungan sekitar). Menurutnya pengalaman masa kecil dan hubungan dengan orang tua sangat mempengaruhi perkembangan kepribadian seseorang.<sup>8</sup>

Oleh karena itu penerapan kesehatan mental di semua lingkup hidupnya sangat menentukan mental yang sehat serta dapat mencegah dari gangguan mental. Di lingkungan rumah, sikap dan perlakuan yang hangat dari orang tua, kasih sayang, penerimaan diri serta penghargaan oleh orang-orang disekitarnya, karena kondisi seseorang yang sehat mentalnya ditandai dengan mampu beradaptasi, bahagia, ceria, dan dapat mengontrol pertahanan diri dengan baik.<sup>9</sup>

Al-Ghazali adalah termasuk salah satu orang yang membicarakan mengenai kesehatan mental, menurutnya kondisi mental sangat penting bagi kehidupan manusia, karena hanya orang yang sehat secara mental yang dapat merasakan kebahagiaan, mampu, berguna, dan mampu untuk menghadapi hambatan dalam hidup. Ia juga berpendapat bahwa kesehatan mental seharusnya dibentuk dari kecil, supaya pertumbuhan dapat berjalan dengan lancar, bahkan sampai

---

<sup>7</sup> Abdul Hamid, "Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama", *Jurnal Kesehatan Tadulako*, Vol. 3, No. 1, 2017, hal 10

<sup>8</sup> Fajry Sub'haan Syah Sinaga, dan Emah Winangsit "Terapi Musik Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental: Tinjauan Literatur dalam Perspektif Psikodinamika", *Assertive: Islamic Counseling Journal*, Vol. 2, No. 1, 2023, hal 2

<sup>9</sup> Eka Sri Handayani, *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*, (Kalimantan, Universitas Islam Banjarmasin, 2022), hal 45

dewasapun pembinaan harus tetap dilakukan, yang dimana ia menyebutkan bahwa agama sangat penting, karena agama juga sebagai unsur yang menentukan dalam perkembangan mental anak sejak kecil, apabila seseorang tidak mengenal agama maka jiwanya akan tergoncang dan mendorong kearah yang kurang baik. Ada beberapa cara yang dilakukan Al-Ghazali untuk membina jiwa seperti, *Mujāhadah*, *Tazkiyyah An-Nafs*, dan *Riyādhah*.<sup>10</sup>

Selanjutnya, ada juga Ibnu Miskawaih yang menjelaskan bahwa penyakit jiwa didasari oleh tidak aktualnya daya berpikir yang menghadirkan sifat takut, mabuk, kecewa, pengecut, dan bodoh disetiap keputusan. Hal ini mengakibatkan, manusia tidak dapat mencapai kebahagiaan yang mengindikasikan jiwa yang sakit. Ia juga menjelaskan bahwa jiwa yang sakit adalah karena tidak mempunya manusia untuk menata tujuan hidup di masa mendatang, sehingga seseorang cenderung merasa pesimis dan tidak memiliki makna hidup di realitas. Ibnu Miskawaih menggunakan metode spiritual untuk merehabilitasi penyakit mental, dengan melalui pembahasan filsafat jiwa, menurutnya berbagai permasalahan mental disebabkan karena tidak stabilnya jiwa seseorang pada saat menghadapi berbagai permasalahan. Hal ini mengakibatkan jiwa lebih condong kearah daya perasaan dari pada daya akal, sehingga mengakibatkan munculnya perasaan takut, putus asa, marah, dan cemas. Ia memandang rasa takut hadir dari masalah, hal ini bisa diatasi dengan meluruskan cara pandang individu untuk mengatasi suatu objek dan mengutamakan berfikir kritis dari pada perasaan yang meledak-ledak.<sup>11</sup>

Tidak hanya Al-Ghazali dan Ibnu Miskawaih, ada juga beberapa tokoh muslim yang membahas mengenai psikologi seperti: Abu Zaid al-Balkhi, Ar-Razi, Ibnu Sina, dan Ibnu Khaldun. Kendati demikian,

---

<sup>10</sup> Aliah B. Purwakania Hasan, "Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali dalam Bimbingan dan Konseling Islam", *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, Vol. 2, No. 1, 2017, hal 20

<sup>11</sup> Kirana Fatmawati, Nurul Khair, "Psikologi Islami Ibnu Miskawaih dalam Rehabilitasi Penyakit Mental Manusia", *Islamika Inside: Jurnal Keislaman dan Humaniora*, Vol.8, No.2, 2022, hal 170

banyak filsuf muslim yang membahas mengenai psikologi, namun peneliti akan memfokuskan penelitian ini pada Ibnu Sina dengan pandangannya mengenai kesehatan mental.

Ibnu Sina merupakan salah satu tokoh yang sangat memperhatikan filsafat dan psikologi, ia dapat menggabungkan pemikiran filsuf sebelumnya seperti Plato dan Aristoteles, dan dapat menjelaskan potongan-potongannya. Inilah yang menyebabkan ia dikenal sebagai filsuf muslim yang paling populer dan banyak mengarang buku mengenai kejiwaan. Pendapatnya mengenai mental banyak terpengaruh dari pemikiran Al-Farabi, tapi Ibnu Sina membahasnya lebih mendalam, padat dan terperinci.<sup>12</sup> selain dikenal sebagai *Avicenna*, Ibnu Sina juga dijuluki dengan Bapak Kedokteran Modern, ia terkenal sangat handal dalam bidangnya, sehingga banyak karyanya yang masih relevan hingga sekarang.<sup>13</sup> Ibnu Sina memulai karyanya dengan risalah tentang jiwa, dan setelah melewati kurun waktu 40 tahun ia juga mengakhirinya dengan pendek tentang jiwa. Karyanya ini sangatlah penting dikarenakan memiliki pengaruh yang amat besar pada abad pertengahan dan sudah diterjemahkan kedalam bahasa latin dan tersebar luas dikalangan filsuf Eropa.<sup>14</sup>

Pada karyanya *Al Qānūn Fi At ṭibb*, Ibnu Sina tidak memberikan definisi kesehatan mental secara spesifik, karena secara implisit sudah dicakup dalam definisi kesehatan secara global, bahwa sehat atau kesehatan adalah suatu karakter atau keadaan yang memungkinkan aktivitas (manusia) dapat tercapai secara normal. Dalam konteks modern istilah kesehatan mental dalam bahasa Arab disebut *al-ṣiḥḥah al-naḥsiyyah*, ilmu jiwa kontemporer mendefinisikan kesehatan mental yaitu keadaan yang relatif stabil, yang dimana dalam keadaan ini seseorang selaras kejiwaannya (baik kepribadiannya, emosi, dan sosial), yaitu baik pada diri dan

---

<sup>12</sup> Jarman Arroisi, Rahmat Ardi Nur Rifa'i, "Psikologi Islam Ibnu Sina (Studi Analisis Kritis Tentang Konsep Jiwa Perspektif Ibnu Sina)", *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam dan Sains*, Vol.2, 2020, hal 200

<sup>13</sup> Naila Shofia, "Ibnu Sina: Jiwa dan Keabadian Jiwa", *Islamic Guidance and Counseling*, Vol.3, No.2, 2022, hal 92

<sup>14</sup> Irwan Kurniawan, *Psikologi Ibnu Sina*, (Bandung, Pustaka Hidayat, 2009), hal

lingkunjannya, dapat merasakan kebahagiaan, dan mampu meningkatkan kemampuan semaksimal mungkin, serta sanggup menghadapi berbagai keperluan hidup.<sup>15</sup>

Ibnu Sina berpendapat mengenai kejiwaan yang berpengaruh besar pada kesehatan manusia, disini ia sebagai dokter pertama yang menyatakan bahwa kegoncangan kejiwaan dapat mempengaruhi kantong nasi (stomach yang mengakibatkan sakit perut, stomach) Karena dua sebab yang berlainan yaitu; sebab kejiwaan yang mengakibatkan kegoncangan dalam usus, dan sebab sakitnya sesuatu anggota tubuh. Dalam terapi psikosomatisnya ia juga menyatakan bahwa agar hati manusia menjadi kuat dan stabil, maka dia dianjurkan agar bersifat kreatif dan optimis. Sebab sikap ini dapat mendorong hati menjadi kuat, kondisi panas dan dinginnya menjadi stabil, dan sebaliknya sedih dan putus asa justru akan menjadikan hati tidak kuat dan tidak stabil.<sup>16</sup>

Dari penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa kemungkinan dari Ibnu Sina mengenai sehat atau sakitnya mental diturunkan dari pengertian umum mengenai sehat itu sendiri yang kemudian dibawa pada wilayah jiwa. Jiwa dianggap sehat jika dapat memungkinkan manusia beraktifitas secara normal. Adapun indikator bahwa Ibnu Sina menjelaskan antara jiwa yang mengalami sehat dan sakit bisa dilihat dari bahasa yang digunakan oleh Ibnu Sina mengenai kegoncangan yang dapat terjadi pada jiwa. Ibnu Sina ketika menjelaskan dampak-dampak dari kegoncangan jiwa, menunjukan efek yang sangat jelas bahwa kegoncangan jiwa tidak bisa memungkinkan dirinya beraktifitas secara normal sehingga sama dengan jiwa yang sakit atau tidak sehat.

Jiwa atau mental sangatlah berpengaruh pada keadaan fisik. Hal ini bisa dilihat ketika jiwa seseorang dalam keadaan tenang maka detak jantung akan teratur begitu juga sebaliknya. Dalam bahasa kedokteran jiwa atau jantung merupakan bagian inti pada manusia,

---

<sup>15</sup> Saharawati Mahmoudin, *Sistem Kedokteran Islam: Studi Konsep Kesehatan Mental Ibnu Sina*, (Ciputat: Sejahtera Kita, 2011), hal 195

<sup>16</sup> Saharawati Mahmoudin, *Sistem Kedokteran Islam: Studi Konsep Kesehatan Ibnu Sina*, hal 234

jika terjadi masalah padanya, maka akan berpengaruh pada seluruh organ, seperti contoh ketika seseorang mengalami stres, maka kemampuan fisiknya juga akan melemah.<sup>17</sup> Jiwa merupakan aspek paling hakiki pada manusia dan sebagai penggerak utama seluruh organ pada tubuh manusia. Selain menjelaskan secara rinci hubungan jiwa dan raga sebagai fondasi filosofis kesehatan mental, Ibnu Sina juga mengusulkan pendekatan yang integratif dalam mengobati penyakit maupun gangguan mental, yang meliputi penggunaan obat-obatan herbal, terapi musik, terapi aromaterapi, perbaikan hubungan sosial, komunikasi dalam keluarga, dan perubahan gaya hidup.<sup>18</sup>

Menurut Ibnu Sina, kesehatan seseorang sangat bergantung pada relasi jiwa dan badan. Hubungan tersebut berkaitan dan saling bekerja sama secara terus menerus, tanpa adanya badan jiwa tidak bisa mencapai tahap fenomenal, begitu sudah mencapai tahap ini, ia menjadi sumber hidup, pengatur dan potensi badan. Ibnu Sina mengibaratkannya seperti Nahkoda, yang ketika masuk ke dalam kapal ia menjadi penggerak, pengatur dan potensi bagi kapal. Hal ini berarti ketika jiwa tidak ada maka tubuh juga tidak ada.<sup>19</sup> Jiwa manusia sendiri memiliki daya yang khas yaitu, daya berfikir (*quwah naṭiqah*). Daya ini dibagi menjadi dua bagian: daya praktis (*'amaliyyah*) dan daya teoritis (*nadzariyyah 'amaliyyah*). Masing-masing daya ini disebut akal, daya praktis adalah dasar penggerak bagi badan manusia untuk berbuat. Jika akal praktis bisa mengatur dan menguasai daya atau nafsu dari jiwa yang lebih rendah maka akan menghasilkan tingkah laku etis yang baik dan begitupun sebaliknya. Sedangkan daya teoritis adalah daya mengetahui yang didominasi oleh pengertian-pengertian yang abstrak misalkan konsep manusia atau konsep keadilan dengan perbuatan-perbuatan

---

<sup>17</sup> Titin Nurhayati Ma'mun, *Al Qānūn Fi At ṭibb, Edisi Teks dan Terjemahan*, Bandung: Unpad, 2017), hal 129-132

<sup>18</sup> Ahmed Pajevic, dkk "Ibnu Sina (Avicenna) as a Psychiatrist: a View From Today's Perspective", *Psychiatria Danubina*, Vol. 33, No. 2, 2021, hal 1221

<sup>19</sup> Jarman Arroisi, Rahmat Ardi Nur Rifa'i, "Psikologi Islam Ibnu Sina (Study Analisis Kritis Tentang Konsep Jiwa Perspektif Ibnu Sina)", hal 203

yang baik kemudian daya ini menghasilkan pengetahuan (*makrifah* atau *ulum*).<sup>20</sup>

Berdasarkan penjabaran di atas, peneliti berusaha mengkaji mengenai kesehatan mental dalam pandangan Ibnu Sina, yang dimana dapat dilihat dari penjelasan diatas bahwa ia berusaha untuk menjelaskan bagaimana emosi dan pikiran dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental seperti gangguan psikosomatis.<sup>21</sup> Dalam bukunya yang berjudul *Al Qānūn Fi At ṭibb*, Ibnu Sina membahas mengenai ilmu kesehatan secara umum, dan kesehatan mental secara khusus. Tidak hanya itu dalam buku psikologinya yang berjudul *Aḥwal an-Nafs Risālah Fi an-Nafs wa Baqa'iha wa Ma'adiha* yang sudah diterjemahkan kedalam bahasa indonesia dengan judul psikologi Ibnu Sina, Ibnu Sina membahas mengenai konsep jiwa dari sudut pandang filsafat.

## **B. Identifikasi Masalah**

Mengenai penelitian ini ada beberapa masalah yang perlu disoroti dan diselesaikan tentang problem kesehatan mental. Sehingga perlu di angkat dalam penelitian ini.

1. Bagaimana konsep kesehatan mental berdasarkan psikologi?
2. Cendekiawan barat, kalangan medis, psikiater, psikolog, dan berbagai aliran yang lain, memiliki pendapat yang berbeda dalam mengidentifikasi masalah kesehatan mental serta menimbulkan perdebatan. (mencakup dalam pertanyaan: dari apa penyebab dari terganggunya kesehatan mental?, apakah gangguan mental dimulai karena faktor biologi, biofisis, psikososial, genetik, sosial?)

---

<sup>20</sup> Jarman Arroisi, Rahmat Ardi Nur Rifa'i, "Psikologi Islam Ibnu Sina (Study Analisis Kritis Tentang Konsep Jiwa Perspektif Ibnu Sina)", hal 203

<sup>21</sup> Psikosomatis yaitu hasil dari pemikiran yang mempengaruhi kondisi fisik atau sebaliknya. Contohnya ketika seseorang merasakan sakit pada lambung, kemudian melakukan pemeriksaan dan hasil yang keluar ternyata normal, disitulah adanya hubungan antara psikis dan tubuh. Psikosomatis bisa disebut dengan penyakit organik, dalam hal ini ada hubungan yang disebut sebagai *psiko neuro imunologi* yang dimana psikologis akan mempengaruhi gelombang-gelombang di otak kemudian akan mempengaruhi secara hormonal dan ini akan berdampak langsung ke organ-organ tertentu. Bisa dilihat di, <https://sardjito.co.id/2019/10/30/mengenal-psikosomatis/>

3. Bagaimana pemecahan masalah (solusi) dalam menjelaskan gangguan kesehatan mental?

### **C. Batasan Masalah**

Adapun penelitian ini hanya akan memfokuskan pada pemikiran filsafat jiwa Ibnu Sina dalam mengidentifikasi secara filosofis mengenai masalah gangguan mental dan penyebabnya, seperti depresi, gangguan kecemasan (anxiety disorder), bipolar disorder (emosi yang berubah-ubah dari positif ke negatif dan sebaliknya), ADHD (*attention-deficit hyperactivity* disorder atau hiperaktif tetapi kurang konsentrasi), phobias (rasa takut yang tidak beralasan), dan skizofrenia. Yang bersumber dari tidak seimbangnya emosi, pikiran dan keadaan fisik manusia.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah yang menjadi pokok penelitian ini, sebagai berikut;

1. Apa yang menyebabkan dari sehat dan sakitnya kondisi mental manusia?
2. Bagaimana konsep kesehatan mental berdasarkan pemikiran Ibnu Sina?
3. Bagaimana menjaga kesehatan mental manusia berdasarkan filsafat jiwa Ibnu Sina?
4. Apa relevansi pandangan Ibnu Sina terkait dengan persoalan kesehatan mental tersebut bagi dunia saat ini?

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini yang harus dicapai penulis diantaranya;

1. Menjelaskan penyebab dari sehat dan sakitnya kondisi mental manusia?
2. Menjelaskan bagaimana konsep kesehatan mental berdasarkan pemikiran Ibnu Sina?
3. Menjelaskan bagaimana menjaga kesehatan mental manusia berdasarkan filsafat jiwa Ibnu Sina?
4. Menjelaskan relevansi dari pandangan Ibnu Sina terkait dengan persoalan kesehatan mental tersebut bagi dunia saat ini?

## **F. Manfaat Penelitian**

Layaknya penelitian lainnya yang mana tentu banyak sekali kontribusi dalam pengembangan penelitian. Disini, peneliti memiliki dua manfaat penelitian yaitu secara teoritis dan praktis:

### **1. Teoritis**

Tentunya, diharapkan menjadi titik terang dalam menjelaskan penyebab munculnya penyakit mental, dan berharap agar penelitian bisa dijadikan sebagai sebuah khazanah pengetahuan, yang mana mampu memberikan gambaran umum pengetahuan mengenai kesehatan mental dengan lebih memperhatikan diri sendiri dan lingkungan sekitar.

### **2. Praktis**

Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi sebuah pertimbangan rasional, dan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat dalam kehidupan praktik seperti meningkatkan kesadaran pentingnya mengetahui kesehatan diri sendiri.

## **G. Kajian Terdahulu**

Berdasarkan penelusuran penelitian terkait dengan topik yang diangkat, maka disini peneliti menemukan adanya beberapa kajian yang sebelumnya telah dilakukan, hanya saja akan peneliti gambarkan perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Adapun penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan topik yang peneliti angkat adalah sebagai berikut;

*Pertama*, Jurnal yang ditulis oleh Ahmed Pajevic, dkk dengan Judul *Medicine and Psikology of Ibnu Sina (Avicenna) a Unique Scientific and Religius Approach*. Dalam jurnal ini Ahmed Pajevic, dkk membahas mengenai kontribusi Ibnu Sina dalam bidang kedokteran dan psikoanalisis, termasuk integrasi antara berbagai kemampuan perseptual dan penilaian manusia, peran kekuatan imajinatif dalam persepsi, dan pengaruh emosi dan pikiran pada kesehatan fisik dan mental. Jurnal ini mengarah pada pembahasan kesehatan mental, termasuk deskripsi dan interpretasi beberapa gangguan psikiatri seperti depresi, mania, histeria, dan demensia, serta pendekatan Ibnu Sina yang

integratif dalam mengobati gangguan mental.<sup>22</sup> Setelah mempelajari penelitian Ahmed Pajevic, dkk tersebut, dalam jurnal ini tidak secara gamblang membahas penyebab gangguan kesehatan mental atau apa itu kesehatan mental itu sendiri. Hal ini menunjukkan adanya peluang untuk mengembangkan penelitian tersebut dengan lebih gamblang mengenai penyebab gangguan kesehatan mental.

*Kedua*, jurnal yang ditulis oleh Kirana Fatmawati, dan Nurul Khair dengan judul *Psikologi Islam Ibnu Miskawaih dalam Rehabilitasi Penyakit Mental Manusia*. Dalam penelitian ini penulis menjelaskan bahwa psikologi islam Ibnu Miskawaih dikaji dengan wacana *al-quwwah al-ghadabiyyah* yang mempengaruhi perasaan dan pikiran manusia sebagai indikator terciptanya penderitaan, depresi dan kesedihan. Ibnu Miskawaih menggunakan metode spiritual untuk merehabilitasi penyakit mental, dalam kesimpulannya Kirana menjelaskan bahwa kesehatan mental yaitu ketika seseorang sanggup dalam menghadapi berbagai permasalahan, dan penyakit mental terjadi akibat tekanan dan gejolak secara eksternal yang dirasakan oleh jiwa. Sebab, tubuh tidak dapat merespon berbagai masalah mental. Sebaliknya, jiwa sebagai substansi keberadaan manusia berperan penting merefleksikan berbagai masalah realitas.<sup>23</sup> Setelah mempelajari penelitian Kirana tersebut, dalam jurnal ini peneliti menemukan masih luasnya pendapat mengenai penyakit mental, dan Ibnu Miskawaih mengembangkan pemikiran Sigmund Freud dan Aaron Beck. Hal ini menunjukkan adanya peluang untuk mengembangkan penelitian tersebut menggunakan tokoh filsuf muslim yang berbeda.

*Ketiga*, Jurnal yang ditulis oleh Aliyah B. Purwakania Hasan dengan judul *Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali dalam Bimbingan dan Konseling Islam*. Dalam penelitian ini

---

<sup>22</sup> Ahmed Pajevic, dkk, "Medicine and Psikology of Ibnu Sina (Avicenna) a Unique Scientific and Religius Approach, *Psychiatria Danubina*, Vol. 33, No. 2, 2021, hal 67

<sup>23</sup> Kirana Fatmawati, dan Nurul Khair, "Psikologi Islam Ibnu Miskawaih dalam Rehabilitasi Penyakit Mental Manusia", *Islamika Inside; Jurnal Keislaman dan Humaniora*, Vol. 8, No. 2, 2022, hal 172

penulis menjelaskan bahwa kesehatan jiwa merupakan kondisi ideal dimana seseorang tidak hanya sehat secara fisik, mental, spiritual, dan sosial, tetapi juga memiliki potensi yang dapat membuat orang hidup secara produktif. Dalam kesimpulannya Aliyah menjelaskan bahwa pemikiran Al-Ghazali sebagai tokoh berbasis islam ini tidak hanya mencakup bertambahnya ilmu pengetahuan tentang kesehatan jiwa, ia berpendapat bahwa orang yang sehat jiwanya pasti dapat merasakan kebahagiaan, mampu, berguna, dan mampu menghadapi kesukaran. Al-Ghazali juga melihat apakah orang tersebut dapat menerapkan ilmunya, sehingga tercapai kesehatan jiwa bagi dirinya sendiri.<sup>24</sup> Setelah mempelajari penelitian Aliyah tersebut, dalam jurnal ini peneliti hanya menemukan cara menangani gangguan kesehatan mental menggunakan perbaikan religius, oleh sebab itu peneliti melihat adanya peluang untuk mengembangkan penelitian tersebut dengan menggunakan faktor lengkap baik dari segi ruhani maupun jasmani.

*Keempat*, Jurnal yang ditulis oleh Ahmed Pajevic, dkk dengan judul *Ibnu Sina (Avicenna) as a Psychiatrist a View From Today's Perspective*. Dalam penelitian ini penulis menggambarkan bagaimana kontribusi Ibnu Sina dalam bidang kedokteran dan psikologi, dengan menyoroti pendekatan ilmiah dan religius. Jurnal ini membahas karya medis Ibnu Sina yang paling signifikan, yaitu "*The Canon of Medicine*", dalam psikologinya Ibnu Sina membahas esensi jiwa manusia, kesadaran, intelek, dan fungsi psikologis lainnya, ia juga membahas mengenai klasifikasi kemampuan mental berdasarkan karakteristik kualitatifnya. Secara keseluruhan jurnal ini menyoroti relevansi ajaran Ibnu Sina untuk kedokteran dan Masyarakat kontemporer. Selain itu, jurnal ini juga membahas tentang pentingnya spiritualitas dalam mencapai kesehatan mental dan keseluruhan kesehatan manusia, dari pengalaman medisnya orang yang sakit secara fisik dapat menjadi sehat murni melalui kemauannya dan seperti halnya, orang yang sehat dapat menjadi benar-benar sakit jika pikirannya dibebani dengan

---

<sup>24</sup> Aliyah B. Purwakania Hasan, "Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali dalam Bimbingan dan Konseling Islam", hal 21

pikiran tentang penyakit tersebut.<sup>25</sup> Setelah mempelajari penelitian Ahmed Pajevic, dkk tersebut, dalam jurnal ini tidak secara spesifik membahas mengenai jenis kesehatan mental tertentu. Oleh sebab itu peneliti melihat adanya peluang untuk mengembangkan penelitian tersebut dengan lebih spesifik dan lebih jelas kesehatan mental menurut Ibnu Sina.

*Kelima*, Jurnal yang ditulis oleh Jarman Arroisi dan Rahmad Ardi Nur Rifa'i dengan judul *Psikologi Islam Ibnu Sina (Studi Analisis Kritis Tentang Konsep Jiwa Perspektif Ibnu Sina)*. Dalam penelitian ini penulis menjelaskan bahwa jiwa adalah roh kesempurnaan awal dan yang menjadikan manusia nyata. Ibnu Sina menjelaskan bahwa esensi jiwa berbeda dari dengan badan dan wujudnya tak terbentuk. Dalam kekekalannya, Ibnu Sina meyakini bahwa jiwa akan tetap ada (kekal) setelah badan hancur, ia juga berpendapat bahwa hubungan antara jiwa dan badan tidak terdapat pada satu individu saja. Jiwa yang cukup kuat dapat menyembuhkan dan menyakitkan badan lain tanpa mempergunakan sarana apapun, dalam hal ini ia menunjukkan bukti fenomena hipnotis dan sugesti serta sihir.<sup>26</sup> Setelah mempelajari penelitian Jarman Arroisi dan Rahmad Ardi Nur Rifa'i tersebut, dalam jurnal ini peneliti menemukan psikolog modern dan filsuf barat modern tidak melihat persoalan jiwa sebagai masalah metafisik, dan tidak menemukan keberadaan jiwa dikarenakan mereka meneliti tidak berlandaskan agama. Oleh sebab itu peneliti adanya peluang untuk mengembangkan penelitian tersebut dengan faktor lengkap dari segi agama juga.

## H. Metode Penelitian

### 1. Jenis dan Sifat Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kualitatif. Penelitian kualitatif (*qualitative research*) studi dokumen atau teks (*document study*) adalah kajian yang menitikberatkan pada analisis mendalam (*in depth analysis*) terhadap bahan-bahan tulisan

---

<sup>25</sup> Ahmed Pajevic, dkk "Ibnu Sina (Avicenna) as a Psychiatrist: a View From Today's Perspective, hal 1223

<sup>26</sup> Jarman Arroisi, Rahmat Ardi Nur Rifa'i, "Psikologi Islam Ibnu Sina (Studi Analisis Kritis Tentang Kesehatan Mental, hal 203

berdasarkan konteksnya, Atau dengan bahasa lain, penelitian jenis ini bisa diartikan sebagai menggali pikiran seseorang yang tertuang di dalam buku-buku atau naskah-naskah yang terpublikasikan.<sup>27</sup>

Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini bersifat deskriptif analisis yang dimana metode yang dilakukan bukan terbatas pada penjelasan tema terkait saja, akan tetapi peneliti juga melakukan analisis terhadap tema yang dikaji agar mendapatkan pandangan baru yang lebih mendalam dan komprehensif.<sup>28</sup> Sehingga penjabaran hasil penelitian ini mendapatkan kesimpulan dan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan.

## 2. Sumber Data

Sumber berasal dari data primer dan data sekunder.

### a. Data Primer

Jenis data primer merupakan jenis data utama yang berhubungan langsung dan diperoleh langsung dari objek penelitian. Sumber data primer adalah sumber data yang secara langsung dapat menyediakan data penelitian.<sup>29</sup> Sumber data primer dalam penelitian ini, *Aḥwal an-Nafs Risālah Fi an-Nafs wa Baqa'iha wa Ma'adiha*, dan *Al Qānūn Fi At ṭibb*.

### b. Data Sekunder

Data sekunder adalah jenis data yang dapat dijadikan sebagai pendukung data pokok, sehingga data sekunder dapat diartikan sebagai sumber data yang dapat memberikan informasi atau data tambahan yang dapat memperkuat data pokok.<sup>30</sup> dan sumber sekunder pada penelitian ini yaitu buku, makalah, artikel, dan jurnal yang terkait dengan penelitian ini.

---

<sup>27</sup> Danu Eko Agustinova, *Memahami metode Penelitian Kualitatif: Teori & Praktik* (Yogyakarta: Calpulis, 2015), hal 27

<sup>28</sup> Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*, (Yogyakarta; Ar-Ruzz Media,2011), hal 181

<sup>29</sup> Suharismi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Reineka Cipta, 2002), hal 117

<sup>30</sup> Sumardi Suryabarta, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Raja Grafindo, 1998), 85

## 2. Metode Pengumpulan Data

Bentuk penelitian ini yaitu penelitian kepustakaan (*library research*). Hal ini berarti sumber penelitian berasal dari buku-buku, literatur, jurnal.<sup>31</sup> Kemudian dari sumber tersebut penulis mengumpulkan data terkait tema penelitian. Dengan demikian, dengan metode ini diharapkan mampu menuangkan hasil riset secara objektif, dan sudah tentu berdasarkan data yang terdapat di lapangan dan data pendukung lainnya.

## 3. Analisa Data

Setelah melakukan proses pengumpulan data, penulis melakukan analisa terhadap informasi yang diperoleh dari sumber primer dan sekunder untuk memperoleh wacana dan diskursus mengenai kesehatan mental dalam pandangan Ibnu Sina secara eksplanatif dan komprehensif. Adapun tahapan-tahapan yang dilakukan oleh penulis sehingga dapat menganalisa dan menyimpulkan, sebagai berikut; pertama, peneliti menentukan objek penelitian yang akan dibahas, yaitu kesehatan mental. Kedua, mengumpulkan ragam konsep kesehatan mental dari pandangan para filsuf. Ketiga, menelaah ragam kekurangan pandangan para filsuf mengenai kesehatan mental. Keempat, mengumpulkan data mengenai kesehatan mental pandangan Ibnu Sina. Kelima, analisis kesehatan mental menurut Ibnu Sina.

### I. Sistematika Penulisan

Sistematika dalam penulisan ini disistematisasi dalam bab-bab tertentu. Untuk mewujudkan pembahasan yang sistematis, logis dan koheren. Maka penulis akan menyusun skripsi ini dengan sistematika pembahasan sebagai berikut;

Bab pertama, menguraikan secara garis besar segala hal seputar penulisan penelitian ini yang terdiri dari pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, fokus masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian dan sistematika penulisan.

---

<sup>31</sup> M. Iqbal, *Pokok-Pokok Materi metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002), hal 11

Bab kedua, membahas mengenai pengertian penyakit mental, penyebab dan model penyakit mental, pengertian kesehatan mental, karakteristik kesehatan mental, dan ragam pandangan para psikologi modern dan filsuf muslim mengenai kesehatan mental.

Bab ketiga, pembahasan pada bab ini menjelaskan mengenai biografi Ibnu Sina, pemikirannya mengenai jiwa dan fakultasnya, perbedaan antara ruh akal dan jiwa, dan hubungan antara jiwa dan raga, serta bagaimana landasan kesehatan mental menurut Ibnu Sina.

Bab keempat, pada bab analisa ini penulis akan menganalisis kesehatan mental menurut Ibnu Sina dan Psikolog modern yang didalamnya akan memuat bagaimana fungsi atau daya pada jiwa yang bekerja sebagai basis kesehatan mental, yang di dalamnya menjelaskan mengenai daya persepsi maupun daya gerak, dan bagaimana fungsi akal dan emosi yang dijelaskan oleh Ibnu Sina, serta bagaimana relevansi kesehatan mental menurut Ibnu Sina di era modern ini.

Bab kelima, merupakan bab penutup yang mencakup saran dan kesimpulan yang menjawab rumusan masalah penelitian.

## BAB II

### KAJIAN DASAR MENGENAI PENYAKIT DAN KESEHATAN MENTAL

#### A. Penyakit Mental

Sub bab ini akan membahas mengenai kompleksitas penyakit mental, menjelajahi aspek-aspek kunci seperti definisi yang mendasarinya, penyebab yang beragam, serta berbagai model penyakit mental yang telah dikembangkan dalam upaya memahaminya secara lebih mendalam. Melalui pemahaman yang holistik terhadap pembahasan tersebut, akan memudahkan untuk menganalisa tantangan-tantangan yang dihadapi oleh manusia yang mengalami penyakit mental, serta meningkatkan upaya pencegahan dan perawatan yang lebih efektif di masa depan.

##### 1. Definisi Penyakit Mental

Penyakit mental merujuk dari penggabungan, kata penyakit yang mengacu pada gangguan kesehatan fisik atau mental dalam tubuh manusia,<sup>32</sup> dan mental diartikan sebagai yang berkaitan dengan keadaan jiwa,<sup>33</sup> aktifitas jiwa, cara berfikir, dan berperasaan. Dalam kata lain mental merupakan suasana kejiwaan dan pola pikir seseorang, baik dalam aspek psikologis, emosional, dan kognitif individu.<sup>34</sup> Istilah ini mencerminkan pemahaman mengenai gangguan yang mempengaruhi fungsi mental dan perilaku seseorang, mengakui kompleksitas interaksi antara dimensi fisik dan psikologis dalam konteks kesehatan manusia. Dalam perkembangannya penyakit mental sering disebut menggunakan

---

<sup>32</sup> KBBI Online, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/penyakit>.

<sup>33</sup> Fuad Hasan, dkk, *kamus istilah psikologi*, (Jakarta: Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bangsa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1981), hal 62

<sup>34</sup> KBBI Online, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/mental>.

dua istilah, yaitu *mental disorder*<sup>35</sup> dan *mental illness*<sup>36</sup> yang mempunyai beberapa perbedaan kecil dalam gradasi makna keduanya.

*Mental illness* mengacu pada gangguan kesehatan mental yang secara signifikan mempengaruhi pemikiran, perasaan, perilaku, atau interaksi seseorang dengan lingkungan. Ini termasuk kondisi seperti depresi, kecemasan skizofrenia, gangguan bipolar, dan masih banyak lagi.<sup>37</sup> Sedangkan *mental disorder* lebih cenderung digunakan dalam konteks ilmiah dan klasifikasi diagnostik. Ini mengacu pada kategori penyimpangan dalam fungsi mental atau perilaku, tetapi tidak selalu diartikan dengan adanya penyakit atau kelainan fisik. Istilah ini dapat mencakup berbagai macam kondisi, termasuk gangguan kesehatan mental serta distorsi persepsi dan perilaku yang tidak selalu mencakup ‘penyakit’ dalam arti tradisional.<sup>38</sup> Namun dalam praktiknya, perbedaan antara kedua istilah ini tidak selalu jelas, dan pemakaian keduanya dapat bervariasi tergantung pada konteks dan preferensi penggunaannya.

Sebagian besar dari apa yang disebut oleh psikiater sebagai ‘penyakit mental’ tidak memiliki penyebab fisik yang terbukti, meskipun telah banyak upaya penelitian untuk mengungkap misteri etiologi biologis yang diduga atau diasumsikan ‘penyakit’ ini termasuk neurosis kecemasan, depresi reaktif, dan psikosis fungsional (skizofrenia dan kondisi afektif mania serta depresi berat atau endogen). Meskipun ada beberapa bukti bahwa sebagian orang mungkin mewarisi kecenderungan samar terhadap kecemasan atau kegilaan, belum ada hukum yang jelas bagi peneliti biologis saat ini. Kedua kecenderungan umum ini terjadi

---

<sup>35</sup> *Mental Disorder* (Gangguan mental) adalah kondisi kesehatan yang ditandai oleh perubahan dalam pemikiran, suasana hati, atau perilaku (atau kombinasi dari semuanya dari semuanya) yang terkait dengan kesulitan atau fungsi yang terganggu, lihat Howard H. Goldman and Gerald N. Grob, “Defining ‘Mental Illness In Mental Health Policy’”, *Health Affairs*, Vol, 25, No.1, 2006, hal 2.

<sup>36</sup> *Mental Illness* (Penyakit Mental) adalah Istilah yang merujuk secara kolektif pada semua gangguan mental yang dapat didiagnosis. Lihat Howard H H. Goldman and Gerald N. Grob, “Defining ‘Mental Illness...”, hal 2

<sup>37</sup> Mary C. Townsend, *Psychiatric Mental Health Nursing: Concepts of Care in Evidence-Based Practice, Ed. 8* (Philadelphia: F.A Davis Company, 2015), hal 15-16

<sup>38</sup> American Psychiatri Assosiation, *Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorder*, (London: American Psychiatri Publishing, 2013), hal 171.

dalam keluarga, tetapi tidak cukup bukti untuk membuktikan bahwa mereka disebabkan secara biologis. Fenomena dalam keluarga kembar juga dapat menunjukkan perilaku yang dipelajari dan bukti genetik dari penelitian kembar masih diperdebatkan.<sup>39</sup>

Pengobatan biologis yang membantu gejala itu sendiri dapat menunjukkan etiologi biologis (seperti, pengurangan depresi melalui terapi elektrokonvulsif (ECT) atau pengurangan halusinasi pendengaran melalui obat penenang berat). Namun, hal ini tidak selalu benar: pencurian dapat dicegah dengan cukup efektif dengan memotong tangan pelaku, tetapi tangan tidak menyebabkan pencurian. Demikian pula, seseorang yang terkejut setelah kecelakaan mobil mungkin merasa lebih baik setelah meminum obat penenang ringan, namun kondisi jelas dipengaruhi oleh lingkungan. Tangan pencuri dan otak korban kecelakaan mobil hanya menjadi penghubung biologis dalam hubungan pribadi, ekonomi, dan sosial yang lebih luas. Oleh karena itu, pengobatan biologis yang efektif tidak dapat dianggap sebagai bukti yang diperlukan dari penyebab biologis.<sup>40</sup>

Terkadang, orang menggunakan cara pandang penyakit untuk memahami masalah kesehatan mental. Hal ini lebih umum karena dokter spesialis jiwa, disebut psikiater, banyak yang menggunakan pandangan ini. Tetapi, pandangan ini tidak selalu lebih baik dari pada cara lain. Pandangan penyakit memiliki poin bagusnya, seperti bukti ilmiah tentang gangguan otak dan bakteri yang terkait dengan kegilaan. Namun, terdapat juga masalah. Banyak masalah kesehatan mental tidak memiliki alasan biologis tertentu, meskipun banyak penelitian, bahkan pengobatan yang membantu gejala tidak selalu menunjukkan penyebab biologis yang pasti. Para dokter maupun psikolog yang menangani berbagai penyakit mental seringkali lebih berfokus pada komunikasi daripada penyembuhan tanda fisik.

---

<sup>39</sup> Anne Rogers and David Pilgrim, *A Sociology of Mental Health and Illness*, (New York: Open University Press, 2014), hal. 2

<sup>40</sup> Anne Rogers and David Pilgrim, *A Sociology of Mental Health and Illness*, hal 2

## 2. Penyebab dan Model Penyakit Mental

Para ahli filsafat, psikiatri, dan psikologi memiliki berbagai sudut pandang yang menjadi landasan dalam mempelajari penyebab penyakit mental. Ragam sudut pandang ini menghasilkan berbagai konsep, teori, dan susunan pemikiran dalam memahami berbagai dimensi dan faktor-faktor yang mempengaruhi penyakit mental.

Di dalam psikologi, dikenal istilah perilaku yang menyimpang dari perilaku yang normal sebagai gejala dari gangguan mental. Penyimpangan perilaku ini dapat disebabkan oleh adanya kelainan psikis pada orang-orang yang bersangkutan, tetapi bisa juga disebabkan karena adanya stresor (sumber stres) yang datang dari luar, atau perubahan sosial yang mengubah kriteria normal menjadi tidak normal.<sup>41</sup> Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental, atau bisa disebut sumber penyebab gangguan mental dipengaruhi oleh faktor dari ketiga unsur yaitu somatogenik (badan), sosiogenik (sosial), dan psikogenik (psikologis). Biasanya tidak terdapat penyebab tunggal, melainkan beberapa penyebab sekaligus dari berbagai unsur tersebut saling mempengaruhi atau terjadi bersamaan.<sup>42</sup>

Menurut Beidel, faktor utama penyebab gangguan jiwa adalah psikoanalitik (alam bawah sadar dan intensionalitas), behavioral (respon terhadap stimulus), kognitif (cara berfikir), dan humanis (pengalaman manusia sebagai subjek). Saat ini psikoanalisis tetap menjadi pendekatan penting yang menyoroti peran alam bawah sadar (*unconsciousness*) dan intensionalitas dalam memahami masalah kejiwaan. Kemudian ada behaviorisme muncul yang mengubah studi psikologi dari yang bersifat introspektif menjadi lebih fokus pada observatif. Selanjutnya, kognitivisme muncul sebagai respon kritik terhadap behaviorisme, ia muncul sebagai pendekatan untuk menekankan aspek kognisi dalam memahami masalah kejiwaan. Kemudian muncul aliran lain, seperti humanisme, yang berasal dari

---

<sup>41</sup> Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta, Rajawali Pers, 2010) hal 241

<sup>42</sup> Mary C. Townsend, *Psychiatric Mental Health Nursing: Concepts of Care in Evidence-Based Practice*, (Philadelphia, F.A Davis Company, 2015), hal 410

fenomenologi, dengan para tokoh psikologi humanis lebih menekankan aspek pengalaman manusia sebagai subjek dari pada dunia luar.<sup>43</sup>

Selanjutnya, Bruce Sherman McEwen dalam salah satu penelitiannya yang berjudul *Stress, Adaptation and Disease: Allostatic Load* menjelaskan bahwa faktor utama yang mendasari terjadinya bunuh diri adalah penyakit mental yang dihadapi oleh manusia. Ia menyatakan bahwa manusia secara terus-menerus menghadapi berbagai masalah yang melampaui kemampuan berpikir dan kemauannya dalam konteks sosial yang dapat mengakibatkan timbulnya stres. Stres ini dapat menunjukkan gejala seperti depresi, kesedihan, kesulitan berkonsentrasi, dan pada akhirnya, kehilangan persepsi dalam mencari makna dalam hidup.<sup>44</sup>

Selain itu ada juga pandangan para psikoanalisis, yang di kritik oleh Aaron Beck seorang psikiater Amerika Serikat yang memandang bahwa penyakit mental, seperti depresi, sedih, dan stres tidak berasal dari lingkungan dan sosial, melainkan didasari oleh kondisi subjektif yang tertekan dengan berfikir secara negatif mengenai dirinya, lingkungan, dan masa depannya (trias kognitif) di realitas. Ia juga berpendapat bahwa pikiran merupakan sumber penyakit mental yang senantiasa menciptakan sikap pesimis, murung dan kecewa dalam menata kehidupan, sehingga untuk mengatasi penyakit mental, Aaron Beck memandang perlu adanya restrukturalisasi kognitif dengan mengubah pola pikir abnormal atau pikiran negatif menuju normal. Sebab pola pikir yang negatif senantiasa memainkan emosional individu untuk mempersepsi segala sesuatu secara keliru yang menyebabkan kekecewaan, kesedihan, dan rasa bersalah dalam menempuh hidup di masa mendatang.<sup>45</sup>

---

<sup>43</sup> Cipta Bakti Gama, *Fondasi Psikopatologi Islam: Inti dan Ragam Dimensi Gangguan Jiwa dalam Tinjauan Filsafat dan Al-Qur'an*, (Malang, Pustaka Sophia, 2019), hal 43

<sup>44</sup> Bruce S. McEwen, *Stress, Adaptation and Disease: Allostatic Load*, (Thwgh New York Academy Of Sciences Journal, 2006), hal 20

<sup>45</sup> Henry Manampiring, *Filosofi teras, Filsafat Yunani-Romawi Kuno Untuk mental Tngguh Masa Kini*, (Jakarta, PT. Kompas Media Nusantara, 2019), hal 34

Selanjutnya ada al-Balkhi yang bisa dibilang sangat komplisit membahas mengenai kejiwaan, karena ada dua tema berbeda yang dibahas dalam satu karyanya *Maṣāliḥ al-Abdān wā al-Anfus*, selain itu dia merupakan perintis pertama kesehatan mental yang sebelumnya belum diketahui bahwa ilmu psikiatri dan kesehatan mental adalah cabang kedokteran. Menurutnya faktor-faktor yang menyebabkan gangguan psikologis meliputi: faktor psikologis dan perkembangan, faktor sosial dan lingkungan, faktor utama yang berkaitan dengan kembalinya beberapa gangguan mental yang memberi dampak pada fisik tubuh, seperti phobia dan kecemasan.<sup>46</sup>

Kemudian ada Ibnu Miskawaih, ia mendefinisikan jiwa sebagai substansi sederhana yang tidak dapat diindra oleh salah satu indra. Menurutnya, jiwa bukanlah fisik, bukan juga bagian dari fisik, dan bukan pula salah satu kondisi fisik. Pemikirannya mengenai filsafat moral sangat berkaitan dengan psikologi.<sup>47</sup> Dalam karyanya yang berjudul *Tahdhib Al-Akhlāq*, Ibnu Miskawaih menjelaskan bahwa kekuatan jiwa tidak akan terpisah dari pemiliknya (tubuh manusia) melainkan dengan kehendak Tuhan. Perlu diketahui bahwa keduanya saling berkaitan dengan pemiliknya, dan akan berubah mengikuti kondisi pemiliknya. Dapat dipahami bahwa jiwa akan sehat ketika pemiliknya juga sehat, begitu juga sebaliknya jiwa akan sakit ketika pemiliknya sakit. Sehingga kondisi ini dapat diamati dari tingkah laku seseorang tersebut.<sup>48</sup>

Adapun dalam buku *Pengantar Psikologi Umum* karya Sarlito Wirawan Sarwono, ia menggolongkan diagnosis psikiatri dalam DSM-IV yang dibuat dalam beberapa poros yang bertingkat (*axes*), tergantung pada aspek-aspek yang terganggu atau tidak berfungsi sebagaimana mestinya:

---

<sup>46</sup> Abu Zayd Ahmed Ibnu Sahl, *Maṣāliḥ al-Abdān wā al-Anfus*, (Riyadh, maktabah Zahro Syarqi, 294) hal 135

<sup>47</sup> Firmansyah, "Pemikiran Kesehatan Mental Islami Dalam pendidikan Islam", *Analitica Islamica*, Vol. 6, No. 1, 2017, hal 27

<sup>48</sup> Ibnu Miskawaih, *Tahdhib Al-Akhlāq*, (Beirut: *Mansyurat al-Jurnal*, 2011) hal 394

- a. Axis I (Poros I): gangguan klinis, termasuk gangguan-gangguan utama dan gangguan dalam perkembangan jiwa dan gangguan belajar.
- b. Axis II (Poros II): gangguan mengenai kondisi kepribadian, maupun keterbelakangan mental.
- c. Axis III (Poros III): kondisi medis dan gangguan fisik akut.
- d. Axis IV (Poros IV): faktor-faktor psikososial dan lingkungan yang ikut menyebabkan terjadinya gangguan.
- e. Axis V (Poros V): Asesmen fungsi atau skala fungsi untuk anak-anak (dibawah 18 tahun) yang berlaku global (seluruh dunia).

Poros IV dan V merupakan identifikasi faktor-faktor pendukung, sedangkan diagnosis bermacam gangguan ada pada poros I-III, Gangguan poros I yang banyak ditemukan termasuk depression (depresi), anxiety disorder (gangguan kecemasan), bipolar disorder (emosi yang berubah-ubah dari positif ke negatif dan sebaliknya), ADHD (Attention-Deficit Hyperactivity Disorder atau Hiperaktif tetapi kurang konsentrasi), phobias (rasa takut yang tidak beralasan), dan schizophrenia (skizofrenia).<sup>49</sup> Gangguan poros II yang banyak ditemukan termasuk gangguan kepribadian: *paranoid personality disorder* (selalu curiga), *schizoid personality disorder* (tidak tertarik pada hubungan sosial, lebih senang menyendiri, tidak bisa bergaul), *schizotipal personality disorder* (mengisolasi diri, berfikiran aneh-aneh, dan percaya pada hal-hal yang tidak lazim), *borderline personality disorder* (gangguan fungsi kepribadian yang menahun, ditandai oleh emosi yang dalam dan berubah-ubah), *antisocial personality disorder* (sejak kanak-kanak selalu senang kalau bisa melanggar hal orang lain dan melanggar norma masyarakat), *narcissistic personality disorder* (merasa diri hebat, ingin dipuji, tidak bisa berempati), *histrionic personality disorder* (mencari perhatian orang lain secara berlebihan dan berketerusan), *avoidant personality disorder* (rendah diri, merasa tidak mampu, hindari persoalan), *dependant personality disorder* (tidak bisa lepas dari

---

<sup>49</sup> Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta, PT Raja Grafindo Persada, 2010, hal 247

ketergantungan pada orang lain), *obsessive-compulsive personality disorder* (sangat kaku, sangat taat aturan, perfeksionis, dan mengulang-ulang sesuatu perbuatan terus-menerus), dan *mental retardation* (fungsi kognitif tidak optimal, dibawah rata-rata, dan tidak memunyai kemampuan adaptasi dengan lingkungan). Gangguan poros III yang banyak ditemukan termasuk benturan atau luka pada otak dan gangguan medis atau fisik lainnya yang bisa menambah parah gejala atau gangguan yang ada, atau menimbulkan gejala baru yang mirip dengan gejala gangguan mental yang lain.<sup>50</sup>

## B. Kesehatan Mental

Pada sub bab ini, akan dijelaskan untuk memahami kesehatan mental, dimulai dari definisi yang komprehensif dan ciri-ciri yang mencerminkan keadaan sehat mental. Melalui penjelasan yang lengkap ini, bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental yang stabil, bagaimana mengidentifikasi tanda-tanda kondisi tersebut, dan mengenali cara menjaga kesehatan mental.

### 1. Definisi Kesehatan Mental

Menurut KBBI, definisi sehat adalah keadaan baik seluruh badan serta bagian-bagiannya, bebas dari rasa sakit, waras. UU Nomor 23 tahun 1992 menyebutkan bahwa sehat adalah keadaan sejahtera dari badan (jasmani), jiwa (rohani), dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup.<sup>51</sup> Sedangkan definisi mental menurut KBBI yaitu bersangkutan dengan batin dan watak manusia, bukan bersifat badan atau tenaga.<sup>52</sup> Maka dapat dipahami bahwa mental yang sehat yaitu sejahteranya batin secara penuh, dan tidak semata-mata berupa absennya penyakit atau kelemahan tertentu.

Istilah kesehatan mental diambil dari konsep *mental hygiene* berbahasa inggrisnya. Kata mental diambil dari bahasa Yunani, memiliki arti yang sama dengan *psyche* dalam bahasa latin yang artinya psikis, jiwa atau kejiwaan. Jadi istilah *mental hygiene*

---

<sup>50</sup> Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, hal 248

<sup>51</sup> KBBI online, Kesehatan, <https://kbbi.web.id/kesehatan>.

<sup>52</sup> KBBI online, Mental, <https://kbbi.web.id/mental>.

diartikan sebagai kesehatan mental atau kesehatan jiwa.<sup>53</sup> Kesehatan mental merupakan kondisi dimana seseorang memiliki kesejahteraan yang tampak dan mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan dalam hidup, normal dalam situasi apapun pada kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan. Seperti jargon yang digunakan oleh WHO, “*there is no health without mental helth*” menandakan bahwa kesehatan mental perlu dipandang sebagai sesuatu yang penting sama seperti kesehatan fisik. Kesehatan juga merupakan kondisi yang seimbang antara diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.<sup>54</sup>

Adapun dalam *Kamus Lengkap Psikologi* karya Chaplin, kesehatan mental menggunakan kata *mental health* yang berarti keadaan penyesuaian diri yang baik disertai satu keadaan subjektif dari kesehatan dan kesejahteraan, penuh semangat hidup, dan disertai perasaan bahwa seseorang mampu menggunakan bakat dan kemampuan.<sup>55</sup> Selain itu kesehatan mental juga diartikan sebagaimana dapat terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap jiwa, pandangan dan keyakinan hidup, harus saling membantu dan bekerjasama satu sama lain, sehingga dapat dikatakan adanya keharmonisan, yang menjauhkan orang dari perasaan ragu dan bimbang, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik).<sup>56</sup>

Ada banyak sekali tokoh yang membahas mengenai kesehatan mental, salah satunya adalah Psikiater Amerika Karl Menninger, ia berpendapat bahwa seseorang yang sehat mentalnya yaitu mereka

---

<sup>53</sup> Tristiadi Ardi Ardani, dan Istiqomah, *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*, (Bandung, PT Remaja Rosdakarya, 2020), hal 161

<sup>54</sup> Eka Sri Handayani, *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*, (Kalimantan, Universitas Islam Banjarmasin, 2022), hal 101

<sup>55</sup> James P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta, Rajawali Pers, 2014), hal 299

<sup>56</sup> Tristiadi Ardi Ardani, dan Istiqomah, *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*, hal 155

yang memiliki kemampuan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan berperilaku dengan menenggang perasaan orang lain, serta memiliki sikap hidup yang bahagia. Ada 2 sisi definisi yang bisa di ambil, secara negatif yaitu dengan tidak hadirnya gangguan mental dan secara positif yaitu ketika hadirnya karakteristik seseorang sehat mental.<sup>57</sup>

Selanjutnya ada juga H.C. Witherington, yang meyakini bahwa kesehatan mental adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan ruhani. Orang yang sehat mentalnya yaitu orang yang dalam ruhani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, tentram, dan terwujudnya keserasian yang sesungguhnya antara fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berlandaskan keimanan dan ketaqwaan serta bertujuam untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia.<sup>58</sup>

Kemudian, ada juga Sigmund Freud seorang psikoanalisis dari Barat, berpendapat bahwa kehidupan jiwa memiliki tiga tingkat kesadaran, yaitu sadar (*conscious*),<sup>59</sup> prasadar (*preconscious*),<sup>60</sup> dan tak sadar (*unconscious*).<sup>61</sup> Sampai dengan tahun 1920an, teori

---

<sup>57</sup> Nur Mahardika, *Buku Ajar Kesehatan Mental*, (Kudus, Badan Penerbit Universitas Muria Kudus, 2017), hal 10

<sup>58</sup> Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, (Pamekasan, Duta Media Publishing, 2019), hal 11

<sup>59</sup> *Conscious* yaitu bagian yang memiliki kontak langsung dengan realitas, dan suatu bagian terkecil atau tipis dari keseluruhan pikiran manusia. Hal ini dapat diibaratkan seperti gunung es yang ada di bawah permukaan laut, dimana bongkahan es itu lebih besar didalam ketimbang yang terlihat dipermukaan. Dilihat di <https://www.logosconsulting.co.id/media/3-tingkat-kesadaran-menurut-psikoanalisa-klasik-sighmund-freud/?amp=1>, pada 20:53, tanggal 17 Agustus 2023.

<sup>60</sup> *Preconscious* biasa disebut sebagai jembatan antara *conscious* dan *unconscious*, yang berisikan segala sesuatu yang dengan mudah dipanggil kealam sadar, seperti: kenangan yang walaupun tidak kita ingat ketika kita berfikir, tetapi dapat dengan mudah dipanggil lagi, atau sering disebut sebagai “kenangannya sudah tersedia” (*available memory*). Dilihat di <https://www.logosconsulting.co.id/media/3-tingkat-kesadaran-menurut-psikoanalisa-klasik-sighmund-freud/?amp=1>, pada 20:53, tanggal 17 Agustus 2023

<sup>61</sup> *Unconscious* yaitu bagian yang paling dominan dan penting dalam menentukan perilaku manusia, yang mencakup segala sesuatu yang sangat sulit dibawa kealam sadar, seperti nafsu dan insting kita serta segala sesuatu yang masuk kedalamnya karena tidak mampu menjangkaunya, seperti kenangan pahit atau emosi yang terkait dengan trauma.

tentang konflik kejiwaan hanya melibatkan ketiga unsur tersebut. Kemudian pada tahun 1923 Freud mengenalkan tiga model struktural yang lain, yaitu *das Es*, *das Ich*, dan *das Ueber Ich* (dalam bahasa Inggris dinyatakan dengan *the Id*, *the Ego*, dan *Super Ego*). Struktur baru ini tidak mengganti struktur lama, tetapi melengkapi gambaran mental terutama dalam fungsi dan tujuannya, pada struktur ini Freud juga menjelaskan bahwa kesehatan mental tergantung pada keseimbangan antara tiga struktur tersebut. Ia percaya bahwa konflik internal dan pengalaman masa lalu dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang.<sup>62</sup>

Selain para psikiater Barat, ada banyak tokoh psikolog muslim yang membahas mengenai kejiwaan, salah satunya yaitu Abu Zaid Ahmed Ibnu Sahl al-Balkhi, ia berhasil menghubungkan penyakit antara tubuh dan jiwa. Dengan menggunakan istilah *tibb al-qolb*, ia menjelaskan bahwa badan dan jiwa bisa juga sehat dan bisa pula sakit. Inilah yang disebut keseimbangan dan ketidakseimbangan. Ketidakseimbangan dalam tubuh dapat menyebabkan demam, sakit kepala, dan rasa sakit di badan. Sedangkan, ketidakseimbangan dalam jiwa dapat menciptakan kemarahan, kegelisahan, kesedihan, dan gejala yang berhubungan dengan kejiwaan lainnya.<sup>63</sup>

Kemudian selain al-Balkhi, peradaban Islam juga memiliki al-Farabi sebagai filsuf kedua setelah Aristoteles. Pemikirannya mengenai kesehatan mental berkaitan dengan daya fantasi, jika daya fantasi pada seseorang sangat kuat, tidak disibukan dengan hal-hal indrawi yang masuk ke dalamnya melalui indra, tidak sedang melayani daya rasional, maka ia dapat menghayalkan segala sesuatu yang diberikan akal aktif melalui peniruannya terhadap hal-hal yang bersifat indrawi dan terlihat. Kemudian ia membuat sketsa untuk objek indrawi itu didalam daya pengindraan. Sebagaimana dijelaskan oleh al-Farabi dalam Najati

---

Dilihat di <https://www.logosconsulting.co.id/media/3-tingkat-kesadaran-menurut-psikoanalisa-klasik-sigmund-freud/?amp=1>, pada 20:53, tanggal 17 Agustus 2023

<sup>62</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: Universitas Muhammadiyah, 2005), hal 17

<sup>63</sup> Abu Zayd Ahmed Ibnu Sahl, *Maṣāliḥ al-Abdān wā al-Anfus*, (Riyadh, Maktabah Zahro Syarqi, 294) hal 57

bukunya *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, bahwa kesehatan jiwa atau kesehatan mental datang dari akal aktif manusia, jika akal aktif dalam kondisi sehat, maka kondisi kesehatannya akan sehat. Jika akal aktifnya sakit, maka kondisi kesehatan mentalnya akan sakit.<sup>64</sup>

## 2. Karakteristik Sehat Mental

Karakteristik seseorang yang sehat mental merujuk pada kondisi atau sifat-sifat positif, seperti: kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang positif, karakter yang kuat serta sifat-sifat baik atau kebajikan (*virtues*). Umumnya pribadi yang normal memiliki mental yang sehat, dan demikian sebaliknya bagi yang pribadinya abnormal cenderung memiliki mental yang tidak sehat. Mental yang sehat ditandai dengan mereka yang memiliki ketenangan batin dan kesegaran jasmani.<sup>65</sup>

Karakteristik kesehatan mental dapat dilihat dari ciri-ciri mental yang sehat. Berikut ini merupakan ciri-ciri mental yang sehat, sehat:<sup>66</sup>

### a. Terhindar dari gangguan jiwa

Ada 2 macam kondisi yang terganggu yang berbeda satu sama lain, pertama yaitu gangguan jiwa (*neurose*) masih mengetahui dan merasakan kesukarannya dan tidak jauh dari realitas dan masih mampu hidup dalam realitas dan alam nyata pada umumnya, dan kedua penyakit jiwa (*psikose*) seseorang dengan *psikose* tidak mengetahui masalah atau kesulitan yang tengah dihadapinya dan jiwanya terganggu baik dari segi tanggapan, perasaan atau emosi, serta dorongan-dorongannya, sehingga seseorang dengan *psikose* tidak memiliki integritas dan hidup jauh dari alam nyata.

Mental yang sehat merupakan mental yang terhindar baik dari gangguan mental, maupun penyakit mental. Daamhal ini, seseorang dengan mental yang sehat mampu hidup di alam nyata dan mampu mengatasi masalah yang dihadapinya.

---

<sup>64</sup> Muhammad 'Utsman Najati, *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, (Bandung, Pustaka Hidayah, 2002), hal 75

<sup>65</sup> Eka Sri Handayani, *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*, hal 47

<sup>66</sup> Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, hal 12

b. Mampu menyesuaikan diri

Proses dalam memperoleh atau pemenuhan kebutuhan (*needs satisfaction*), sehingga seseorang mampu mengatasi stres, konflik, frustrasi, serta masalah-masalahnya. Seseorang dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik apabila ia mampu mengatasi kesulitan dan permasalahan yang dihadapinya, secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan orang lain.

c. Mampu memanfaatkan potensi secara maksimal

Secara aktif ini individu mampu memanfaatkan kelebihanannya. Yaitu dengan cara mengeksplor potensi semaksimal mungkin. Memanfaatkan potensi secara maksimal dapat dilakukan dengan ikut serta kegiatan positif serta kontribusi bagi pengembangan kualitas dirinya.

d. Mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

Segala aktifitas individu yang mencerminkan untuk mencapai kebahagiaan bersama. Seseorang dengan mental yang sehat menunjukkan perilaku atau respon terhadap situasi dalam memenuhi kebutuhannya, dengan perilaku atau respon positif. Respon positif inilah yang berpengaruh pada dirinya dan orang lain. Tidak mengorbankan hak orang lain demi kepentingan diri sendiri, serta tidak mencari kesempatan atau keuntungan diatas kerugian orang lain.

### C. Ragam Pandangan

Pada sub bab ini, akan ditelaah berbagai pandangan yang terkait dengan kesehatan mental dari dua perspektif yang berbeda namun mendalam, yakni pandangan yang diutarakan oleh tokoh psikologi modern serta pandangan yang terdapat dalam filsafat Islam. Dengan memperbandingkan dan menganalisis sudut pandang keduanya, akan didapatkan wawasan yang mendalam mengenai kompleksitas kesehatan mental, sementara juga merenungkan bagaimana dua disiplin ilmu ini dapat saling melengkapi dalam mengatasi tantangan kesehatan mental di era modern ini.

## 1. Psikologi Modern

### a. Sigmund Freud

Menurut Sigmund Freud kesehatan mental yaitu ketika seseorang dinyatakan sehat dan tidak mempunyai keluhan-keluhan tertentu seperti cemas, rendah diri, tegang, dan sebagainya, yang dimana keluhan tersebut menimbulkan sakit.<sup>67</sup> Jadi kepribadian yang sehat menurut Freud ketika seseorang bergerak menurut pola perkembangan yang ilmiah, mampu mengatasi tekanan dan kecemasan, dengan belajar, seimbang fungsi dari superego terhadap id dan ego, tidak mengalami gangguan dan penyimpangan pada mentalnya, serta dapat menyesuaikan keadaan dengan berbagai dorongan keinginan. Maka, orang yang sehat adalah orang yang mampu memuaskan kebutuhan akan kenikmatannya tanpa harus bertolak belakang dengan norma-norma sosial yang berlaku di masyarakat.

Dalam teori analisis yang digunakan oleh Freud, ia menggambarkan bahwa jiwa manusia bagaikan gunung es ditengah-tengah samudra. Sesuatu yang nampak dipermukaan laut hanya mencapai sepuluh persen saja, sebagai kawasan sadar. Sedangkan sembilan puluh persennya berada dibawah permukaan air, sebagai kawasan tak sadar.<sup>68</sup> Jadi, dapat dipahami manusia menurut Freud banyak melakukan hal diluar kesadarannya, dibanding dengan hal-hal yang disadari. Dalam teorinya ia juga menjelaskan secara detail struktur kejiwaan manusia yang terdiri dari: *Das Es* (the Id)<sup>69</sup> yaitu aspek biologis,

---

<sup>67</sup> Bambang Mulyono, *Pendekatan Analisis Kenakalan Remaja dan Penanggulangannya*, (Yogyakarta: Kansius, 1984), hal 16

<sup>68</sup> Dede Rahmat Hidayat, *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian dalam Konseling*, (Bogor, Ghalia Indonesia, 2015), hal 24

<sup>69</sup> Id adalah sifat bawaan manusia sejak lahir, sebagai sistem yang mempunyai fungsi untuk menunaikan prinsip-prinsip kehidupan secara menyeluruh atau dikenal dengan dorongan naluriah. Freud memberikan istilah *the true psychi reality* atau psikis yang sebenar-benarnya, karena ia merupakan perasaan dalam diri seseorang (emosi) atau perasaan subyektif dari manusia. Bisa dilihat dalam jurnal Syaiful Hamali dengan judul *Keperibadian dalam teori Sigmund Freud dan Nafsiologi dalam Islam*, Vol. 13, No. 1, 2018, hal 288

*Dash Ich* (the Ego)<sup>70</sup> yaitu aspek psikologis, dan *Das ueber ich* (the super ego)<sup>71</sup> yaitu aspek sosiologis.<sup>72</sup>

Freud berasumsi bahwa tingkah laku manusia merupakan hasil dari berbagai konflik internal yang terus menerus terjadi. Konflik (peperangan) antara id, ego, superego adalah hal yang biasa. Dikarenakan id menginginkan kepuasan dengan segera, sementara ego menundanya sampai ada kecocokan dengan dunia luar dan superego seringkali menghalanginya.<sup>73</sup> Apabila seseorang dapat mengatasi setiap konflik yang terjadi di antara ketiga kepribadian tersebut, maka ia akan mengalami perkembangan yang sehat.<sup>74</sup>

b. Aeron Beck

Aeron Beck memandang bahwa penyakit mental, seperti depresi, sedih, dan stres tidak berasal dari lingkungan dan sosial, melainkan didasari oleh kondisi subjektif yang tertekan dengan berfikir secara negatif mengenai dirinya, lingkungan, dan masa depannya (trias kognitif) di realitas. Depresi merupakan hasil dari persepsi atau keyakinan yang keliru dan irasional, yang mengakibatkan distorsi dalam belajar dan menalar. Ia juga berpendapat bahwa pikiran merupakan sumber penyakit mental yang senantiasa menciptakan sikap pesimis, murung dan kecewa dalam menata kehidupan. Jika keyakinan tidak berubah, maka tidak ada peningkatan, jika keyakinan berubah maka gejalapun berubah, keyakinan berfungsi sebagai

---

<sup>70</sup> Ego yaitu setelah manusia berhubungan dengan lingkungannya maka timbullah Ego yang berkedudukan sebagai bagian dari sistem atau struktur kepribadian individu. Ego adalah aspek psikologis dari kepribadian dan timbul karena kebutuhan organisme untuk dapat berhubungan secara baik dengan dunia nyata (*reality*). Bisa dilihat dalam jurnal Syaiful Hamali dengan judul *Kepribadian dalam teori Sigmund Freud dan Nafsiologi dalam Islam*, hal 289

<sup>71</sup> Superego merupakan salah satu unsur moral dan keadilan dalam kehidupan manusia. Ia termasuk aspek sosiologis kepribadian sebagai wujud internal dari nilai-nilai tradisional serta nilai-nilai kemasyarakatan. Superego adalah hasil perkenalannya dengan norma sosial budaya sehingga erat hubungannya dengan moralitas dan kebutuhan-kebutuhan rohaniyah. Dilihat dalam jurnal Syaiful Hamali dengan judul *Kepribadian dalam teori Sigmund Freud dan Nafsiologi dalam Islam*, hal 290

<sup>72</sup> K. Bertern, *Etika*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007), hal 8

<sup>73</sup> Syamsu Yusuf LN dan A. Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, (Bandung, Remaja Rosdakarya, 2011), hal 51

<sup>74</sup> Syamsu Yusuf LN dan A. Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, hal 57

unit-unit operasional kecil. Hal ini berarti pikiran dan keyakinan (skema) seseorang mempengaruhi perilaku dan tindakan seseorang berikutnya, ia yakin bahwa perilaku disfungsi disebabkan karena disfungsi berfikir, dan bahwa berfikir membentuk keyakinan yang kemudian keyakinan mengarahkan pada tindakan. Beck yakin bahwa akan ada hasil positif jika klien dapat diajak berfikir secara konstruktif dan meninggalkan pikiran negatif.<sup>75</sup>

Beck memberikan penekanan pada pemahaman dan perubahan keyakinan utama sebagai suatu pendekatan dalam mengatasi depresi. Dengan merestrukturisasi pikiran deskruktif, ia percaya bahwa perubahan positif dapat terjadi pada seseorang, ia menekankan peran penting seseorang terapis dalam penanganan. Terapis bertujuan membantu seseorang dalam penentuan tujuan realistis dan pengambilan tanggung jawab atas tindakan dan pikirannya, dengan merubah pemikiran dan persepsi. sebuah perubahan dapat terjadi pada respon perilaku dan emosi seseorang. Terapi dapat membantu mengarahkan seseorang pada konsep pemikiran yang keliru (*faulty thinking*).<sup>76</sup> Sehingga untuk mengatasi penyakit mental, Aaron Beck memandang perlu adanya restrukturalisasi kognitif dengan mengubah pola pikir abnormal atau pikiran negatif menuju normal. Sebab pola pikir yang negatif senantiasa memainkan emosional individu untuk mempersepsi segala sesuatu secara keliru yang menyebabkan kekecewaan, kesedihan, dan rasa bersalah dalam menempuh hidup di masa mendatang.<sup>77</sup>

#### c. Martin Seligman

Martin Seligman seorang psikolog amerika yang terkenal dengan teorinya mengenai pemikiran positif dan pemikiran negatif. Ia berpendapat bahwa kesehatan mental manusia ketika

---

<sup>75</sup> Len Sperry, dan Jon Sperry, *Cognitive Behavior Therapy of DSM-5 Personality Disorders*, (London, Taylor & Francis, 2016), hal 16

<sup>76</sup> Len Sperry, dan Jon Sperry, *Cognitive Behavior Therapy of DSM-5 Personality Disorder*, hal 17

<sup>77</sup> Henry Manampiring, *Filosofi teras, Filsafat Yunani-Romawi Kuno Untuk mental Tngguh Masa Kini*, (Jakarta, PT. Kompas Media Nusantara, 2019), hal 34

seseorang berkembang secara positif pada berbagai tingkatan yang mencakup dimensi kehidupan biologis, pribadi, dan rasional. Menurutnya terdapat tiga pokok tujuan psikologi, yaitu menyembuhkan penyakit mental, mengembangkan potensi individu, dan membuat kehidupan normal yang bermakna. Psikologi positif berfokus pada upaya mengembangkan, menciptakan, dan menemukan suatu situasi yang positif ke arah lingkungan yang dapat menciptakan kekuatan bagi individu ke arah yang positif dari lingkungan maupun dari dalam diri individu itu sendiri, sebab dengan berfikir positif dan memiliki emosi yang positif, maka seseorang dapat terhindar dari emosi negatif yang membawa dampak tidak baik bagi fisik maupun psikologis.<sup>78</sup>

Berlawanan dengan psikologi negatif, psikologi positif ini mengarahkan perhatiannya pada sisi positif manusia, mengembangkan potensi-potensi kekuatan dan kebajikan, sehingga menimbulkan kebahagiaan yang autentik dan berkelanjutan. Psikologi positif mengkaji tentang kekuatan dan kebajikan yang dapat membuat seseorang menjadi berhasil dalam meraih tujuan hidupnya, sehingga menjadi bahagia, salah satu pusat perhatian utama dari cabang psikologi ini adalah pencarian, pengembangan kemampuan, bakat individu atau kelompok, dan kemudian membantunya untuk mencapai peningkatan kualitas hidup (dari normal menjadi lebih baik, lebih berarti, dan lebih bahagia).<sup>79</sup>

Menurut Seligman, ada tiga cara untuk bahagia, yaitu:<sup>80</sup>

- a. *Have a pleasant life (life of enjoyment)*: hidup dengan senang, dan mencari kenikmatan secukupnya. Hati-hati dengan *hedonic treadmill* (semakin mencari kenikmatan, semakin kita sulit dipuaskan) dan jebakan *habituation* (kebosanan karena terlalu banyak).
- b. *Have a good life (life of engagement)*: terlibat dalam pekerjaan, hubungan atau kegiatan yang membuat kita

---

<sup>78</sup> Sunedi Sarmadi, *Psikologi Positif*, (Yogyakarta: Titah Surga, 2018), hal 10

<sup>79</sup> Sunedi Sarmadi, *Psikologi Positif*, hal 13

<sup>80</sup> Sunedi Sarmadi, *Psikologi Positif*, hal 17

mengalami ‘*flow*’, kita akan terserap dalam kegiatan itu seakan-akan waktu berhenti bergerak.

- c. *Have a meaningful life (life of contribution)*: memiliki semangat bermanfaat untuk orang lain atau makhluk lain, merasa hidup lebih memiliki makna yang lebih tinggi dan lebih abadi dibandingkan diri kita sendiri.

## 2. Filsuf Muslim

### a. Al-Farabi

Menurut Al-Farabi kesehatan mental datang dari akal aktif manusia, jika akal aktif dalam kondisi sehat, maka kondisi kesehatan mentalnya akan sehat, jika akal aktifnya sakit maka kondisi kesehatan mentalnya akan sakit. Ia mengartikan jiwa ada dalam diri manusia, memancarkan dari akal kesepuluh. Dari akal kesepuluh ini pulalah memancar bumi, roh, api, udara dan tanah. Dalam persoalan jiwa ini Al-Farabi mencoba melakukan sintesa antara pandangan Plato dan Aristoteles. Menurut Plato jiwa adalah sesuatu yang berbeda dengan tubuh, ia adalah substansi rohani. Sedangkan menurut Aristoteles, jiwa adalah bentuk tubuh. Dalam hal ini Al-Farabi mencoba mencari jalan tengah antara kedua pendapat tersebut, menurutnya jiwa berupa substansi dalam dirinya dan bentuk dalam hubungannya dengan tubuh.<sup>81</sup>

Pemikirannya mengenai kesehatan mental berkaitan dengan daya fantasi, jika daya fantasi pada seseorang sangat kuat, dan tidak disibukan dengan hal-hal indrawi yang masuk kedalamnya melalui indra, tidak sedang melayani daya rasional, maka ia dapat menghayalkan segala sesuatu yang diberikan akal aktif melalui peniruannya terhadap hal-hal yang bersifat indrawi dan terlihat. Kemudian ia membuat sketsa untuk objek indrawi itu didalam daya penginderaan. Ia menjelaskan bahwa kesehatan jiwa datang dari akal aktif manusia, jika akal aktif dalam kondisi sehat, maka kondisi kesehatannya akan sehat.

---

<sup>81</sup> Ibrahim Madkur, *Fi Al-Falsafah al-Islāmiah Manhaj wā Tabiquh* (diterjemahkan oleh Yulian Wahyudi Asmin dan A Hakim Mudzakir dengan judul *Falsafat Islam, Metode dan Penerapan*, (Jakarta, Raja Grafindo Persada Pers, 1993), hal 227

Jika akal aktifnya sakit, maka kondisi kesehatan mentalnya akan sakit.<sup>82</sup> Mengenai bahagia dan sengsaranya jiwa, Al-Farabi mengaitkannya dengan jiwa yang kenal dengan Allah dan melaksanakan perintah Allah, maka jiwa ini akan kembali ke alam nufus (alam kejiwaan) dan dalam kebahagiaan.<sup>83</sup>

b. Ibnu Miskawaih

Ibnu Miskawaih menganggap berbagai permasalahan mental didasari dengan ketidakstabilan jiwa manusia dalam menghadapi berbagai permasalahan. Hal ini mengakibatkan jiwa cenderung memainkan daya perasaan dari pada daya akal yang menyebabkan munculnya perasaan takut, putus asa, marah, dan cemas, ia mengartikan jiwa atau mental berbeda dari tubuh, bukan juga bagian dari tubuh, dan bukan pula bentuk. Sebab, sesuatu tersebut tidak bisa berganti-ganti dan tidak pula bisa berubah-ubah. Ia mengetahui segala sesuatu dalam derajat yang sama, tidak pernah menyusut, melemah, dan tidak pernah berkurang.<sup>84</sup> Dikarenakan jiwa merupakan fakultas ilahi, dan sekaligus digunakan untuk tubuh dan terikat dengan tubuh, sehingga salah satu dari keduanya tidak bisa dipisahkan kecuali atas kehendak Allah SWT. Oleh karena itu dapat dipahami bahwa salah satu dari keduanya (jiwa dan raga) bergantung pada yang lain, berubah karena ia berubah, sehat karena ia sehat, dan sakit karena ia sakit. Penyebab dari penyakitnya adalah salah satu dari dua organ tubuh, yaitu otak dan hati, seseorang tersebut akan berubah akalnya dan sakit jiwanya, sampai dia lupa diri, menentang akal sehat, pikiran dan imajinasinya. Dapat dilihat juga orang yang sakit jiwanya, melalui emosi, kegelisahan, mabuk cinta, maupun hawa nafsunya yang bergolak yang membuat badannya berubah, sehingga ia

---

<sup>82</sup> Muhammad 'Utsman Najati, *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, hal 75

<sup>83</sup> Al-Farabi, *Araa Ahl al-Madinah al-Fādilah*, Kairo, Maktabah Mathba'at muhammad Ali, 1906), hal 100

<sup>84</sup> Ibnu Miskawaih, *Tahdhib Al-Akhlāq*, (di terjemahkan Helmi Hidayat), *Menuju Kesempurnaan Akhlak (Buku Daras Pertama Tentang Filsafat)*, (Bandung, Mizan, 1994), hal 35

limbung, gemetar, pucat, atau memerah, kurus, gemuk, atau perubahan lainnya yang dapat dilihat menggunakan indrawi.<sup>85</sup>

Seseorang yang tengah menjaga kesehatan jiwa atau kesehatan mentalnya, harus memperhatikan seluruh tindakan dan rencananya, Ibnu Miskawaih memandang rasa takut muncul karena adanya masalah, hal ini dapat diatasi dengan meluruskan cara pandang seseorang untuk mengatasi suatu objek untuk berfikir kritis dari pada perasaan yang meledak-ledak, kemudian membiasakan kepada diri ini melakukan hal-hal yang pasti yang harus dianggap sebagai tugas dan hukuman yang tidak boleh dilanggar atau ditawar lagi ketika menyalahkan akalnyanya dari perasaan marah dapat diatasi dengan melatih sifat sabar, rendah hati dan kasih sayang, dan yang terakhir yaitu intrefeksi diri, dan selalu berfikir positif karena ragam perbuatan tercela didasari oleh ketidak mampuan akal untuk menilai suatu perbuatan secara baik dan buruk.<sup>86</sup>

c. Al-Ghazali

Al-Ghazali di dalam karyanya *Ihya' Ulūm al-Din* ia menjelaskan bahwa kesehatan mental seseorang dapat mentukan kehidupan manusia, karena hanya manusia yang sehat mentalnya yang bisa merasa bahagia, mampu, berguna, dan mampu menghadapi rintangan dalam hidup. Ia mengartikan nafs dengan menggabungkan kekuatan marah dan nafsu syahwat pada manusia, para ahli tasawuf mengartikannya sebagai pokok yang menghimpun sifat-sifat tercela dari manusia, sehingga mereka mengatakan bahwa kita harus melawan hawa nafsu dan memecahkannya. Hal ini bermaksud supaya kita bertanggungjawab atas gejala-gejala jahat didalam diri seseorang dan seharusnya memadamkan api di dalam hati. Dan sebaliknya, kejahatan atau bagian yang merusak dari amarah dan nafsu harus ditertibkan dan dibatasi tindakannya dari kecerdasan di dalam hati. Hal ini dapat dilatih melalui *Mujāhadah* yaitu tindakan perlawanan terhadap hawa nafsu,

---

<sup>85</sup> Ibnu Miskawaih, *Tahdhib Al-Akhlāq* (di terjemahkan Helmi Hidayat) *Menuju Kesempurnaan Akhlak (Buku Daras Pertama Tentang Filsafat*, hal 162

<sup>86</sup> Ibnu Miskawaih, *Tahdhib Al-Akhlāq* (di terjemahkan Helmi Hidayat) *Menuju Kesempurnaan Akhlak (Buku Daras Pertama Tentang Filsafat*, hal 176

usaha untuk melawan sifat dan perilaku buruk yang disebabkan oleh nafsu, keinginan-keinginan, serta segala macam ambisi pribadi supaya jiwa menjadi suci bersih, kemudian *Riyādhah* yaitu mengendalikan diri baik jiwa maupun tubuh, hal ini dilakukan bisa dengan cara senantiasa menasehati diri sendiri mengenai hal-hal positif, dan *Tazkiyyah An-Nafs* yaitu membersihkan jiwa dari kemusyrikan dan cabang-cabangnya, merealisasikan kesuciannya dengan cabang-cabangnya, dan menjadikan nama-nama Allah yang baik sebagai akhlaknya.<sup>87</sup>

Dari penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa kesehatan mental seseorang menurut psikologi modern dan filsuf muslim yaitu ketika seseorang tidak mempunyai keluhan-keluhan tertentu seperti cemas, rendah diri, tegang, dan sebagainya, yang dimana keluhan tersebut menimbulkan sakit, dan dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitar dan berkembang secara positif. Kesehatan mental seseorang terbentuk dari pikiran dan prasangka yang baik mengenai diri sendiri dan masa depannya, karena hal ini akan menentukan bagaimana seseorang akan berkembang dimasa depan.

---

<sup>87</sup> Al-Ghazali, *Ihya' Ulūm al-Din* III, (Bairut: Dar Al-Kutub Al-Islamiy, 1992) hal 87.

## BAB III

### FILSAFAT IBNU SINA DAN PEMIKIRANNYA

#### A. Biografi Ibnu Sina

Ibnu Sina memiliki nama lengkap Abu Ali Husein Ibnu Abdillah Ibnu Sina, atau disebut juga dengan nama Syaikh al-Rais Abu 'Ali al-Husein bin Abdullah Ibnu Sina, di Barat lebih dikenal dengan sebutan Avicena. Lahir di Persia pada bulan Syafar 370 H/980 M. Ibunya berkebangsaan Turki, sedangkan Ayahnya keturunan Arab. Sejak kecil ia telah banyak mempelajari ilmu pengetahuan yang ada di zamannya seperti fisika, matematika, kedokteran, dan hukum.<sup>88</sup> Sebagai seorang ilmuan, Ibnu Sina kemudian mengabdikan pada dinasti Samaniyah Persia yang wilayah kekuasaannya meliputi Transoksiana dan Khurasan antara tahun 819-1005. Kemudian pada era Amir Nuh bin Manshur ia pindah ke Bukhara. Kemudian pada abad ke 10 M, ia membangkitkan bahasa persia, budaya islam arab, seni, dan sains.<sup>89</sup>

Disamping belajar dan mengkaji *Rasā'il Ikhwān as- ṣafā'* pada ayahnya, ia juga belajar isagogose kepada Abu Abdillah an-Natili, teman ayahnya yang ahli dalam bidang filsafat, kemudian belajar pada Mahmud al-Masihi, seorang yang ahli dalam bidang matematika dan survei, aljabar, logika euclidas, geometri, ilmu alam, metafisika, kedokteran. Dari sinilah dapat dikatakan Ibnu Sina sudah mempelajari beberapa bidang keilmuan di usia muda.<sup>90</sup>

Pada usia yang sangat muda yaitu umur 10 tahun, Ibnu Sina sudah menyelesaikan hafalan Al-Qu'an dan banyak tahu mengenai sastra, hal inilah menyebabkan ia dikatakan manusia yang luar biasa dan mengagumkan. Ia memiliki ingatan yang sangat kuat dan ini berlaku selama hidupnya. Selain itu juga ia menceritakan bahwa sudah hafal kitab metafisika karangan Aristoteles diluar kepala tanpa memahaminya, kemudian setelah itu ia membeli kitab Al-Farabi

---

<sup>88</sup> Ibnu Sina (diterjemahkan oleh Titin Nurhayati Ma'mun), *Al Qānūn Fi At ṭibb, Edisi Teks dan Terjemahan*, (Bandung: Unpad, 2017), hal 15

<sup>89</sup> Ibnu Sina, *Aḥwal an-Nafs Risālah Fi an-Nafs wa Baqa'iha wa Ma'adiha, dan Thalāth ar-Ras āil fi an-Nafs*, (diterjemahkan Imam Gozali), *Psikologi Islam Rujukan Utama Ilmu Psikologi Dunia*, (Jakarta, Tuross, 2022), hal 2

<sup>90</sup> Ibnu Sina, *Aḥwal an-Nafs Risālah Fi an-Nafs wa Baqa'iha wa Ma'adiha*, hal 2

mengenai tujuan metafisika Aristoteles, oleh karena itu membuat Ibnu Sina mengakui bahwa Al-Farabi sebagai guru keduanya.<sup>91</sup> Di umur 16 tahun ia telah banyak menguasai ilmu pengetahuan, sastra arab, fikih, ilmu hitung, ilmu ukur, dan filsafat. Bahkan ilmu kedokteran yang dipelajarinya sendiri, kemudian di usia 18 tahun. Kemudian pada usia 18 tahun ia telah memiliki beberapa profesi seperti guru, penyair, pengarang, filsuf, dan seorang dokter terkenal sehingga diundang untuk mengubati sulthan Samani di Bukhara yaitu Nuh Ibnu Mansur.<sup>92</sup>

Pondasi keilmuannya bersandar pada filsafat, logika, fisika, metafisika, kosmologi dan pemikiran kritis warisan dari Aristoteles dan neo-platonis. Atas dasar inilah Ibnu Sina mendapatkan gelar *as-syaikh ar-ra'is* (guru para raja). Pada akhir hayatnya ia menjadi guru filsafat dan dokter di Ishfahandan meninggal di Hamadzan pada tahun 428 H/ 1037 M pada usia 57 tahun.<sup>93</sup>

Dalam masa hidupnya, Ibnu Sina diperkirakan menulis sekitar 400 karya dan hanya setengahnya yang selamat. Kemasyhuran dalam filsafat dan terutama dalam kedokteran didapatkan dari beberapa kitab utamanya, yaitu:

1. *Al Qānūn Fi At tibb (The Canon Of Medicine)* yang merupakan kitab kedokteran paling berpengaruh baik di Timur Islam maupun di Barat Eropa. Kitab ini diterjemahkan ke dalam bahasa Latin dan dijadikan teks standar kedokteran hingga abad ke-16.<sup>94</sup> Kitab ini terdiri dari empat belas jilid yang merupakan iktisar pengobatan islam yang diajarkan hingga kini di Timur.<sup>95</sup>
2. *as-Shifā* (kitab penyembuhan) yang merupakan ensiklopedia ilmiah dan falsafah. Terdiri dari 18 jilid, yang membahas mengenai fisika, matematika, dan metafisika.<sup>96</sup>

---

<sup>91</sup> Parlaungan, dkk, "Pemikiran Ibnu Sina dalam Bidang Filsafat", *Jurnal Bilqolam Pendidikan Islam*, Vol. 2, No. 1, 2021, hal 82

<sup>92</sup> Hasyimisyah Nasution, *Filsafat Islam*, (Jakarta: Gaya Media Pratama, 1999), hal 68

<sup>93</sup> Parlaungan, dkk, "Pemikiran Ibnu Sina dalam Bidang Filsafat", hal 82

<sup>94</sup> Ibnu Sina (diterjemahkan oleh Syuhabul Furqon), *Isyarat dan Perhatian: Logika*, (Sumedang: Marim, 2020), hal 8

<sup>95</sup> Parlaungan, dkk, "Pemikiran Ibnu Sina dalam Bidang Filsafat", hal 82

<sup>96</sup> Parlaungan, dkk, "Pemikiran Ibnu Sina dalam Bidang Filsafat", hal 84

3. *An-Najah* yang berisi ringkasan kitab *as-Shifā*. kitab ini ditulis untuk para pelajar yang ingin mempelajari dasar-dasar ilmu hikmah, selain itu kitab ini juga secara lengkap membahas mengenai pemikiran Ibnu Sina tentang ilmu jiwa.<sup>97</sup>
4. *Al-Isyarat wa at-Tanbihat* (isyarat dan peringatan) kitab yang membahas mengenai logika dan ilmu hikmah . terdiri dari tiga jilid, ada sekitar 20 halaman yang membahas mengenai jiwa serta pemikiran yang berbedadari filsuf muslim setelahnya.<sup>98</sup>
5. *Aḥwal an-Nafs Risālah Fi an-Nafs wa Baqa'iha wa Ma'adiha* (ragam perilaku jiwa: kekekalan dan tempapat kembalinya) buku ini menjelaskan upaya Ibnu Sina membuktikan bahwa jiwa adalah entitas yang berbeda dengan tubuh. Oleh karena itu jiwa akan tetap ada meskipun raga telah mati.<sup>99</sup>
6. *Thalāth ar-Ras āil fi an-Nafs* (tiga risalah tentang jiwa), buku ini ditulis untuk para pemula yang ingin yang ingin memahami jiwa. Disana ia menjelaskan dengan detail kenapa manusia berbeda dengan hewan dan tumbuhan, mengapa manusia diberi akal dan makhluk lainnya hanya sebatas insting.<sup>100</sup>

Ibnu Sina sangat banyak menghasilkan karya-karya intelektual yang membahas beberapa pokok bahasan besar, meliputi ilmu-ilmu umum dan ilmu-ilmu agama. Karya Ibnu Sina meliputi 15 bidang ilmu yaitu: filsafat umum (*general Philosophy*), logika, sastra, syair, ilmu alam, psikologi, kedokteran, kimia, matematika, metafisika, tafsir Al-Qur'an, tasawuf, akhlak, rumah tangga, politik dan nubuwah (kenabian), surat-surat pribadi, dan beraneka topik atau pembahasan.<sup>101</sup>

---

<sup>97</sup> Parlaungan, dkk, "Pemikiran Ibnu Sina dalam Bidang Filsafat", hal 84

<sup>98</sup> Ibnu Sina (diterjemahkan oleh Titin Nurhayati Ma'mun), *Al Qānūn Fi At ṭibb*, hal 17

<sup>99</sup> Ibnu Sina, *Aḥwal an-Nafs Risālah Fi an-Nafs wa Baqa'iha wa Ma'adiha*, hal 278

<sup>100</sup> Ibnu Sina, *Aḥwal an-Nafs Risālah Fi an-Nafs wa Baqa'iha wa Ma'adiha*, hal 279

<sup>101</sup> Saharawati Mahmoudin, *Sistem Kedokteran Islam: Studi Konsep Kesehatan Mental Ibnu Sina*, (Ciputat: Sejahtera Kita, 2011), hal 118

## B. Jiwa dan Fakultasnya

### 1. Definisi Jiwa

Para filsuf muslim sepakat mendefinisikan bahwa jiwa adalah kesempurnaan awal bagi fisik yang bersifat alamiah, mekanistik dan memiliki kehidupan yang energik. Yang dimaksud disini yaitu bahwa manusia dikatakan sempurna ketika menjadi makhluk yang bertindak, sebab jiwa merupakan kesempurnaan pertama bagi fisik alamiah bukan fisik material, kemudian makna mekanistik adalah bahwa badan menjalankan fungsinya melalui alat-alat, yaitu anggota tubuh yang bermacam-macam, dan energik berarti bahwa di dalam dirinya terkandung kesiapan hidup dan persiapan untuk menerima jiwa.<sup>102</sup>

Menurut Ibnu Sina, jiwa adalah substansi yang memiliki potensi-potensi dan kesempurnaan-kesempurnaan manusia dalam berfikir. Sama seperti para filsuf lainnya Ibnu Sina mengartikan jiwa juga sebagai kesempurnaan awal, karena dengan genusnya menjadi sempurna sehingga menjadi manusia nyata. Maksud dari kesempurnaan awal menurut Ibnu Sina adalah sesuatu yang dengan keberadaannya menjadi manusia. Ia juga berpendapat bahwa tidak semua jiwa merupakan potret bagi badan, karena jiwa rasional terpisah dari badan dan wujudnya tidak selalu ada dalam materi badan.<sup>103</sup> Oleh karena itu jiwa rasional yaitu substansi akal yang ada secara terpisah dari badan. Jiwa rasional ini merupakan substansi rohani, dikarenakan ia menangkap hal-hal yang rasional tanpa menggunakan alat, sedangkan indra lahir dan indra batin tidak menangkap dengan diri sendiri.<sup>104</sup> Disebut sebagai kesempurnaan awal dikarenakan ia menjadi prinsip yang bersamanya satu genus menjadi manusia yang berinteraksi secara nyata.

---

<sup>102</sup> St. Rahmatiah, "Pemikiran Tentang Jiwa (*Al-Nafs*) Dalam Filsafat Islam", Sulesana, 2017, Vol. 11, No. 2, hal 32

<sup>103</sup> Muhammad 'Utsman Najati, *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, (Bandung, Pustaka Hidayah, 2002), hal 143

<sup>104</sup> Ibnu Sina, *An-Najah*, (Kairo: Dar al-Ma'arif, 1968), hal 294

Jiwa merupakan satu unit tersendiri dan terlepas dari badan. Apabila ia telah mencapai kesempurnaannya, maka badan tidak diperlukan lagi, bahkan bisa menjadi penghalang dalam mewujudkan kesempurnaan, sejalan dengan ini maka jiwa manusia tidak mesti hancur dengan hancurnya badan, tetapi jiwa nabati dan jiwa hewani yang terdapat dalam jiwa manusia, hanya mempunyai fungsi yang bersifat fisik, semua akan mati dengan matinya badan dan tidak akan dihidupkan kembali di akhirat.<sup>105</sup>

Dari sini dapat dipahami bahwa, Jiwa dalam pandangan para filsuf muslim adalah aspek kesempurnaan pertama bagi fisik alami manusia. Selain itu, jiwa juga dilihat sebagai substansi yang memiliki potensi dan kesempurnaan dalam berfikir. Ini berarti bahwa jiwa memungkinkan manusia untuk berpikir dan merasionalisasikan pengalaman mereka. Ibnu Sina, ia menganggap bahwa jiwa manusia terpisah dari tubuh dan memiliki sifat-sifat rohani. Jiwa rasional terutama dianggap sebagai entitas rohani yang tidak selalu ada dalam materi tubuh. Jiwa dilihat sebagai unit yang terlepas dari tubuh. Ketika jiwa mencapai kesempurnaannya, tubuh tidak lagi diperlukan, bahkan bisa menjadi penghalang. Jiwa manusia juga tidak hancur ketika tubuh mati. Pemahaman tentang jiwa dalam pandangan ini memiliki akar dalam pemikiran filsafat dan teologi Islam klasik, dengan pemikiran khusus yang dikembangkan oleh tokoh seperti Ibnu Sina.

## 2. Fakutas Jiwa

Setiap jiwa pasti memiliki kesamaan dan perbedaan di segala sisinya, dan yang sama bukanlah yang berbeda. Jiwa memiliki dua kesamaan dalam karakteristik, yaitu menggerakkan (*at-tahrik*) dan memahami objek dengan panca indra (*al-idrāk*). Seluruh tubuh memiliki kesamaan dalam hal karakteristik menggerakkan (*at-tahrik*), bahwa semuanya bergerak atau bertumbuh, tapi juga memiliki perbedaan, sebagian bergerak

---

<sup>105</sup> Ibnu Sina, *Aḥwal an-Nafs Riṣālah Fi an-Nafs wa Baqa'ihā wa Ma'adihā*, (diterjemahkan irwan Kurniawan), *Psikolog Ibnu Sina*, (Bandung: Pustaka Hidayat, 2009), Hal 58

berdasarkan kehendak, sementara sebagian yang lain tidak bisa bergerak, seperti tumbuhan.<sup>106</sup>

Sedangkan dalam memahami objek dengan panca indra, semua tubuh materi sama-sama memiliki pancaindra, tapi hanya sebagian yang menggunakan logikanya untuk menggunakan pancaindranya, sementara yang lain tidak, seperti kuda. Daya menggerakkan lebih umum dari pada daya menggunakan panca indra, karena menggunakan panca indra tidak memiliki tumbuhan. Sehingga daya-daya yang dimiliki hewan dan tumbuhan itu lebih umum dari pada daya yang hanya dimiliki hewan dan masing-masing dari dua daya tersebut lebih umum dari pada daya berfikir yang dimiliki manusia.<sup>107</sup>

Fakultas-fakultas jiwa, menurut genusnya, terbagi kedalam tiga bagian:

a. Jiwa nabati

Kesempurnaan utama bagi fisik alami dari aspek produksi, pertumbuhan dan makan. Makanan merupakan suatu fisik yang menyerupai sifat fisik yang dikatakan sebagai makannya. Ia bertambah menurut kadar yang terurai, bisa lebih banyak atau lebih sedikit.<sup>108</sup> Jiwa nabati memiliki tiga fakultas, pertama, daya makan (*al-quwah al-ghādhīyah*), yaitu daya yang mengganti suatu fisik dengan fisik lain yang sama bentuknya, lalu melekatkannya padanya untuk menggantikan bagian yang terlepas darinya. Kedua, daya tumbuh (*al-quwah al-munāmīyah*), yaitu daya yang menambahkan pada fisik yang ditempatinya dengan fisik yang serupa dengan penambahan yang sesuai dalam berbagai aspeknya, seperti panjang, lebar dan volumenya untuk mengantarkannya menuju kesempurnaan dalam pertumbuhannya. Ketiga, daya reproduksi (*al-quwah al-*

---

<sup>106</sup> Ibnu Sina, *Aḥwal an-Nafs Risālah Fi an-Nafs wa Baqa'ihā wa Ma'adihā dan Thalāth ar-Ras āil fi an-Nafs*, (diterjemahkan Imam Gozali), *Psikologi Islam Rujukan Utama Ilmu Psikologi Dunia*, (Jakarta, Turos, 2022), hal 157

<sup>107</sup> Ibnu Sina, *Aḥwal an-Nafs Risālah Fi an-Nafs wa Baqa'ihā wa Ma'adihā*, hal 157

<sup>108</sup> Ibnu Sina, *Aḥwal an-Nafs Risālah Fi an-Nafs wa Baqa'ihā wa Ma'adihā*, hal 63

*muwallidah*), yaitu daya yang mengambil dari fisik yang ditempatinya bagian yang serupa secara potensial, lalu melakukan dengan bantuan bagian-bagian fisik yang lain yang serupa melalui penciptaan dan percampuran sehingga menjadi sesuatu yang serupa dengannya secara aktual.<sup>109</sup>

b. Jiwa hewani

Sebuah kesempurnaan awal bagi fisik alami dari aspek persepsi terhadap partikular-partikular dan bergerak atas kehendak sendiri. Jiwa hewani memiliki dua daya, yaitu daya penggerak (*al-quwah al-muharrrikah*) dan daya persepsi (*al-quwah al-mudrikah*).<sup>110</sup>

Daya penggerak (*al-quwah al-muharrrikah*) yaitu daya yang mendorong untuk berbuat. Daya ini terbagi menjadi dua bentuk:<sup>111</sup>

- 1) Daya penggerak sebagai motif yaitu daya kecenderungan dan hasrat. Yang dimana jika tergambar suatu bentuk yang diinginkan atau tidak diinginkan, maka daya ini akan menggerakkan. Daya ini memiliki dua cabang yaitu: daya syahwat (*al-quwah ash-shahwāniyyah*) yang membangkitkan dan mendekatkan kepada sesuatu karena penting atau bermanfaat untuk mencari kenikmatan, dan daya amarah (*al-quwah al-ghaḍabiyyah*) yang membangkitkan pergerakan untuk menolak sesuatu karena berbahaya atau merusak sesuatu demi mendapatkan kemenangan.<sup>112</sup>
- 2) Daya penggerak sebagai subjek yaitu daya yang keluar di dalam otot-otot dan syaraf-syaraf yang berfungsi untuk menggerakkan seperti mengerutkan, mengencangkan dan mengendurkan

---

<sup>109</sup> Muhammad 'Utsman Najati, *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, (Bandung, Pustaka Hidayah, 2002), hal 145

<sup>110</sup> Ibnu Sina, *An-Najah*, (Kairo: Dar al-Ma'arif, 1968), hal 258

<sup>111</sup> Ibnu Sina, *An-Najah*, hal 267

<sup>112</sup> Muhammad 'Utsman Najati, *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, hal

otot-otot yang berkaitan dan bertentangan dari arah permulaan.<sup>113</sup>

Daya persepsi (*al-quwah al-mudrikah*) daya ini yang mendorong untuk merasa dan berimajinasi. daya persepsi ini terbagi menjadi dua macam:<sup>114</sup>

1) Persepsi eksternal (lima indra)

Daya persepsi yang eksternal. Pertama, yaitu: Penglihatan, daya yang terletak didalam saraf berongga untuk mempersepsi bentuk yang tercetak dari kerangka fisik bewarna. Kedua, pendengaran, daya yang terletak di dalam saraf yang tersebar di permukaan lubang telinga untuk mempersepsi bentuk yang sampai kepadanya melalui gelombang udara yang menghasilkan bunyi, lalu secara bergelombang sampai di dalam rongga telinga dan menggerakkannya, sehingga gelombang gerakan itu menyentuh saraf. Ketiga, yaitu penciuman, daya yang terletak pada bagian depan otak untuk mempersepsi apa yang diantarkan padanya oleh udara yang menghirup aroma yang bercampur dengan uap atau yang tercetak padanya dari benda yang beraroma. Keempat, yaitu pengecapan, daya yang terletak pada saraf yang tersebar pada lidah untuk mempersepsi rasa yang dilepaskan dari benda-benda yang bersentuhan dengannya, yang bercampur dengan cairan tawar lalu memindahkannya. Kelima, yaitu perabaan, daya yang terletak pada seluruh saraf kulit tubuh dan dagingnya untuk mempersepsi sesuatu yang disentuh dan terpengaruh oleh hal yang kontradiksi serta perubahan campuran dan keadaannya. Daya ini tidak serupa dari segi spesies dan genus dengan empat daya yang lain yang sama-sama terdapat

---

<sup>113</sup> Ibnu Sina, *Aḥwāl an-Nafs Riṣālah Fī an-Nafs wa Baqa'ihā wa Ma'ādihā*, hal 64

<sup>114</sup> Andi Muhammad Iqbal Salam dan Muhammad Huzain, "Al-Nafs Dalam Filsafat Islam: Kajian Kritis Terhadap Pemikiran Tentang Jiwa", *Dirasat Islamiah: Jurnal kajian Keislaman*, 2020, Vol.1, No.1, hal 38

pada seluruh kulit. Yang pertama menentukan perbedaan antara panas dan dingin, basah dan kering, keras dan lunak, kasar dan halus.<sup>115</sup>

## 2) Persepsi internal

Daya persepsi internal, sebagian darinya mempersepsi bentuk dari objek-objek yang terindra. Di antara daya-daya persepsi ini ada yang mempersepsi dan bertindak sekaligus, ada yang mempersepsi tapi tidak bertindak sekaligus, ada yang mempersepsi tapi tidak bertindak, ada yang mempersepsi dengan persepsi primer dan ada yang menggunakan persepsi sekunder. Perbedaan dari persepsi bentuk dan makna yaitu bentuk merupakan sesuatu yang di persepsi oleh jiwa internal dan indra eksternal sekaligus, yang dimana indra mempersepsi lebih dulu lalu mengirimkannya ke jiwa. Kemudian makna merupakan sesuatu yang di persepsi jiwa diantara objek-objek terindra tanpa di persepsi oleh indra eksternal lebih dulu. Ada beberapa fakultas persepsi internal, yaitu: Pertama, indra bersama, ia terletak di rongga depan otak, fakultas ini menerima seluruh bentuk yang sampai dan tercetak pada panca indra. Kedua, imajinasi dan formatif yaitu daya yang terletak di rongga depan otak, fakultas ini menyimpan apa yang diterima indra bersama dari lima indra partikular dan tetap berada disana setelah objek yang terindra hilang. Ketiga, imajinatif yang berkaitan dengan jiwa hewani dan fakultas kognitif yang berkaitan dengan jiwa insani, terletak di rongga tengah otak yang berfungsi untuk mengkombinasikan sebagian objek yang ada dalam imajinasi dengan sebagian yang lain, dan memisahkan sebagian yang lain atas kehendak sendiri. Keempat, estimasi yang terletak di ujung rongga tengah otak besar, fakultas ini

---

<sup>115</sup> Ibnu Sina, *Aḥwāl an-Nafs Risālah Fī an-Nafs wa Baqa'ihā wa Ma'ādihā*, hal 65

berfungsi mempersepsi makna-makna bukan objek yang terindera yang ada dalam objek-objek partikular yang terindera. Kelima, memori yang terletak di rongga ujung otak besar, fakultas ini berfungsi untuk menyimpan sesuatu yang dipersepsi oleh fakultas estimasi berupa makna-makna bukan objek yang terindera yang ada dalam objek-objek partikular yang terindera.<sup>116</sup>

c. Jiwa insani

Kesempurnaan utama bagi fisik alami dari aspek melakukan aktifitas-aktifitas yang ada atas pilihan menurut pertimbangan dan kesimpulan menurut pikiran, serta dari aspek persepsi terhadap hal-hal universal.<sup>117</sup> Adapun jiwa insani terbagi menjadi dua, yaitu fakultas praktis dan fakultas teoritis. Masing-masing dari kedua fakultas ini disebut akal dalam pengertian homonim (bermakna banyak).

Fakultas praktis merupakan sumber gerakan pada badan manusia untuk melakukan tindakan-tindakan partikular khusus yang berkaitan dengan pertimbangan atas tuntutan pendapat yang dikhususkan oleh peristilahan. Ia memiliki kepentingan yang berkaitan dengan dirinya, fakultas imajinatif dan estimatif hewani, dan kepentingan yang berkaitan dengan fakultas yang cenderung hewani untuk menghasilkan kondisi-kondisi yang khusus bagi manusia, sehingga ia siap untuk mempercepat aksi dan reaksi, seperti rasa malu, takut, tertawa, dan menangis. Sedangkan kecenderungan yang berkaitan dengan fakultas imajinasi dan estimasi hewani yaitu untuk mendeduksi perencanaan dalam persoalan generasi dan degenerasi (*al-kainah wā al-fasidah*), dan mendeduksi tindakan-tindakan manusia. Fakultas ini yang seharusnya menguasai fakultas badan yang lain sesuai ketentuan, sehingga tidak terpengaruh oleh yang lainnya tetapi ialah yang mempengaruhi dan yang

---

<sup>116</sup> Ibnu Sina, *Aḥwāl an-Nafs Risālah Fi an-Nafs wa Baqa'ihā wa Ma'adihā*, hal 67

<sup>117</sup> Ibnu Sina, *An-Najah*, hal 267

mengendalikannya agar tidak muncul ketundukan pada badan yang disebabkan oleh perkara alamiah, yang disebut dengan akhlak tercela. Maka dari itu ia harus mendominasi, sehingga memiliki akhlak mulia. Menurut penelitian, akhlak hanya milik jiwa insani.<sup>118</sup>

Kemudian fakultas teoritis adalah fakultas yang berkaitan dengan fakultas praktis karena terpengaruh, diperoleh dan menerima darinya, seakan-akan jiwa memiliki dua wajah. Pertama, wajah yang mengarah ke badan yang tidak boleh menerima pengaruh dari tabiat badan. Kedua, wajah yang mengarah ke permulaan-permulaan yang tinggi (*al-mabādi' al-aliyah*), yang selalu menerima pengaruh darinya. Ibnu Sina memaknai fakultas ini dengan tiga makna, Pertama, yaitu yang berkaitan dengan materi pertama atau akal potensial (*hayula*) yaitu daya untuk kesiapan mutlak yang tidak ada sesuatu apapun keluar darinya menuju tindakan, dan juga tidak dihasilkan apa yang dikeluarkannya, seperti kemampuan anak kecil untuk menulis. Kedua, fakultas mungkin yaitu daya untuk kesiapan tidak menghasilkan sesuatu kecuali yang memungkinkan, seperti seorang anak yang sedang tumbuh dan mengetahui pena dan buku untuk menulis. Ketiga, fakultas talenta yaitu daya untuk kesiapan melakukan dengan alat, dia dapat bertindak kapanpun tanpa membutuhkan usaha cukup dengan memiliki maksud saja, seperti penulis yang mahir ketika tidak menulis.<sup>119</sup>

Dari penjelasan diatas maka dapat dipahami bahwa, perbedaan utama antara ketiga fakultas jiwa tersebut adalah dalam fungsi dan kemampuan masing-masing. Jiwa nabati berkaitan dengan fungsi-fungsi dasar organisme, jiwa hewani berfokus pada persepsi dan gerakan berdasarkan hasrat, sedangkan jiwa insani adalah yang berkaitan dengan kemampuan rasional dan berpikir abstrak yang membedakan manusia dari makhluk lainnya.

---

<sup>118</sup> Ibnu Sina, *An-Najah*, hal 267

<sup>119</sup> Ibnu Sina, *Aḥwal an-Nafs Risālah Fi an-Nafs wa Baqa'ihā wa Ma'adihā*, hal 75

## 1. Perbedaan Ruh, Akal dan Jiwa

Terdapat dua kelompok utama dalam memandang manusia, kelompok pertama bahwa kebanyakan teolog berpendapat bahwa manusia adalah badan itu, dan setiap orang ditunjuk dengan kata “aku”. Bagi Ibnu Sina, ini adalah pendapat yang keliru. Adapun kelompok yang kedua (para filsuf) berpendapat bahwa yang dimaksud bukanlah badan, namun merupakan substansi rohani yang memancar kepada raga lalu menghidupkannya lalu menjadikannya alat untuk mendapatkan pengetahuan dan ilmu, sehingga dengan keduanya ia bisa menyempurnakan dirinya dan mengenali Tuhannya.<sup>120</sup>

Ibnu Sina setuju dengan pendapat kelompok kedua, dengan memberikan istilah “*nafs*” mengenai substansi tersebut.<sup>121</sup> Kata yang sepadan dengan kata *nafs*, yaitu *ruh* (roh) dan *'aql* (akal). Tentang *ruh* dan *nafs*, Ibnu Sina tidak membedakan kedua istilah tersebut. Baik *nafs* maupun *ruh* merupakan dua istilah yang memiliki makna yang sama, seperti halnya juga yang dipahami al-Ghazali dan Ibnu Hazm.<sup>122</sup>

Tuhan menciptakan roh sebagai substansi rohani yang merupakan aspek tertinggi dan esensial dari keberadaan manusia. Roh adalah entitas yang berasal dari Tuhan sendiri, yang memberikan manusia pengetahuan, kesadaran akan dirinya sendiri, serta kemampuan untuk memahami penciptanya. Roh ini memiliki kemampuan untuk membedakan manusia dari makhluk lainnya dan menjadi asal mula bagi kecerdasan manusia. Ini menggaris bawahi pentingnya dimensi spiritual dan metafisik dalam penciptaan manusia oleh Tuhan.<sup>123</sup>

---

<sup>120</sup> Ibnu Sina, *Aḥwal an-Nafs Risālah Fi an-Nafs wa Baqa'ihā wa Ma'adihā*, hal. 214-215

<sup>121</sup> Ibnu Sina, *Kitāb al-Najāh fi al-Hikmah al-Mantiqiyyah wa al-Ṭabī'iyyah wa al-Ilāhiyyah*, (Beirut: Dar al-Aq al-Jadidah, 1982), hal. 157-158

<sup>122</sup> Menurut al-Ghazali kata *nafs, ruh, qalb, dan 'aql* sebagai lafaz *mutaradif* (kata-kata yang memiliki arti yang sama). *Al-Ghazali, Ma'arij al-Quds fi Madarij Ma'rifat al-Nafs*, (Kairo: Maktabah al-Jundi, 1968), hal. 19. Lihat juga, Ibnu Hazm, *Al-Fasl fi al-Milal wa al-Ahwa' wa al-Nihal*, Juz.1, (Mesir: Maktabah wa Matba'ah 'Ali Sabih, Cet. 1), hal. 58

<sup>123</sup> Ibnu Sina, *Aḥwal an-Nafs Risālah Fi an-Nafs wa Baqa'ihā wa Ma'adihā*, hal. 226-228

Ibnu Sina menetapkan bahwa nafs dan roh sebagai dua tingkat dari satu entitas yang disebut dengan nafs. Pada tingkat transedental, ia murni dan pada tingkat fenomenal, ia memasuki tubuh dan menghidupkannya. Ibnu Sina menggolongkan bahwa kajian *nafs* pada tingkat pertama adalah bagian ilmu metafisika, sedangkan studi tentang tingkat kedua atau *nafs* secara fenomenal adalah bagian dari ilmu alam.<sup>124</sup> Karena itu, para filsuf menamakan *nafs* itu roh yang hidup atau bergerak, yaitu substansi yang menyinari jasad.<sup>125</sup>

Dalam pandangan Ibnu Sina, akal adalah bagian dari potensi jiwa yang ada dalam manusia, yaitu *nafs natiqah* (manusia). Akal adalah kesatuan yang menggabungkan potensi untuk bertindak dan pengetahuan yang dimiliki manusia. Potensi ini yang membedakan manusia dari makhluk lainnya dan memberinya derajat yang lebih tinggi. Namun, jika potensi ini tidak dimanfaatkan, manusia dapat turun ke tingkat di bawahnya, yaitu *nafs hayawaniyyah* dan *nafs nabatiyyah*.<sup>126</sup> Dengan kata lain, akal adalah elemen yang memungkinkan manusia untuk berpikir, bertindak, dan memahami, yang mengangkatnya ke tingkat yang lebih tinggi dibandingkan dengan jenis nafs lainnya.

Dari paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa istilah jiwa dan roh merujuk pada konsep yang serupa, menggambarkan dua tingkat dari satu entitas yang disebut *nafs*. *Nafs* pada tingkat transedental adalah murni (roh), sementara pada tingkat fenomenal, ia memasuki tubuh dan memberikan kehidupan (jiwa). Sedangkan akal merupakan bagian dari potensi jiwa

---

<sup>124</sup> M.M. Syarif, *Para Filosof Muslim*, 489.

<sup>125</sup> Kalangan sufi menyebutkan bahwa, “Roh merupakan sesuatu yang lembut yang memiliki unsure ilahiah. Roh berada dalam rel kebenaran dan dekat dengan Allah. Ketika Allah menyuruhnya menyatu dengan jasad, maka ia mengenal (menyatu) dengan yang lainnya dan yang lainnya ini kemudian menghalanginya dari Allah.” Karena itu, sesuatu disebut roh ketika berpisah dari jasad, baik sebelum atau sesudah kehidupan. Sedangkan ketika ditiupkan dalam raga manusia, ia disebut nafs. Lihat, Muhammad Amin al-Qurdi, *Tanwir al-Qulūb fī Mu’amālah ‘Alām al-Ghuyūb*, Tahqiq oleh Mahmud Qathan, (Beirut: Dar al-Ma’rifah, Cet. II, 1994), 448

<sup>126</sup> Ibnu Sina, *al-Najah fī al-Hikmah al-Mantiqiyyah wā al-Tabi’iyyah wā allahiyah*, 202

yang ada dalam manusia, yang dikenal sebagai *nafs natiqah* (berpikir). Akal adalah kesatuan yang menggabungkan kemampuan bertindak dan pengetahuan, membedakan manusia dari makhluk lain dan memberikannya derajat yang lebih tinggi. Namun, jika potensi akal tidak dimanfaatkan, manusia dapat turun ke tingkat yang lebih rendah, yaitu *nafs hayawaniyyah* dan *nafs nabatiyyah*. Akal, dengan demikian, menjadi elemen kunci yang memungkinkan manusia berpikir, bertindak, dan memahami, mengangkatnya ke derajat yang lebih tinggi.

### C. Hubungan Jiwa dan Raga

Dalam kitab *as-shifā*, Ibnu Sina menjelaskan jiwa dengan jasad merupakan fisik alami manusia, ia tersusun dari bentuk dan materi. Materinya yaitu tubuh dan jasad, sedangkan bentuknya adalah jiwa atau ruh. Dengan ruh manusia berbeda dengan makhluk tidak bernyawa, karena ruh merupakan sumber dari hidup dan pikiran. Materi akan berada pada bentuk dan bentuk akan bersandar pada materi. Materi mutlak tidak akan ada dalam kenyataan apabila terlepas dari bentuknya, jika terlepas dari bentuknya maka ia akan hancur. Bentuk lebih sempurna dan lebih tinggi dari pada materi, karena bentuk merupakan aksi dan aksi lebih tinggi dari pada potensi. Bentuk akan membedakan fisik antara satu dengan yang lainnya, dan menjadikan jelas pada posisinya serta dapat menggunakan fungsinya. Seperti pedang bisa memotong bukan karta besinya tetapi karena tajamnya.<sup>127</sup>

Dari sini dapat dipahami Ibnu Sina berpendapat bahwa ada dua unsur yang membentuk manusia, yaitu jiwa dan raga. Unsur raga dengan semua anggotanya merupakan alat bagi jiwa dalam melakukan aktivitasnya. Jiwa berbeda secara hakiki dari jasad yang selalu berubah, berganti, berlebih dan berkurang, sehingga ia mengalami kefanaan setelah berpisah dengan jiwa. Dengan demikian hakikat manusia adalah jiwanya. Jika tidak begitu, maka akan terjadi adanya jiwa tanpa jasad, atau adanya satu jasad ditempati beberapa jiwa.

---

<sup>127</sup> Ibnu Sina, *as-Shifā, Al-Mantiq, Al-Madkhal*, (Kairo: Dar al-Maktab, 1952), hal 23

Pengaruh jiwa atas raga tidak ada yang dipaksakan, kapanpun ia ingin menggerakkan tubuh maka raga akan mengikutinya. Pada penjelasan mengenai gerak hewan Ibnu Sina menjelaskan ada empat tingkatan, yaitu: imajinasi, keinginan, kata hati dan gerak otot. Terkait dengan keinginan, menurut Ibnu Sina tidak setiap keinginan bisa menimbulkan perbuatan kecuali jika keinginan itu didorong oleh kata hati baik sadar atau tidak sadar. Ia mengatakan bahwa, hampir semua tindakan kognitif merupakan awal dari tindakan-tindakan afektif dan konatif. Segala hasrat dan dorongan juga mengikuti imajinasi. Dalam hal kepedihan atau kesakitan pada fisik, dorongan hati alamiah kita mencoba menghilangkan sebab kepedihan tersebut, dengan demikian hal ini menimbulkan proses pengelolaan imajinasi. Dalam hal ini hasrat dan dorongan inilah yang menggerakkan imajinasi ke arah yang dikehendaki oleh hasrat dan dorongan, tidak seperti kebanyakan hal yang imajinasilah yang mendorong hasrat dan dorongan ke arah objek imajinasi.<sup>128</sup>

Ibnu Sina mengatakan, bahwa pengaruh emosi dan kemauan berdasarkan pengalaman medisnya, bahwa sebenarnya secara fisik orang-orang yang sakit, hanya dengan kemauannyalah, bisa menjadi sembuh dan begitu pula orang-orang yang sehat bisa sakit bila terpengaruh oleh pikirannya bahwa ia sakit. Emosi yang kuat, seperti rasa takut dapat benar-benar merusak tempramen organisme dan menyebabkan kematian, dengan mempengaruhi fungsi-fungsi vegetatif. Hal ini dapat terjadi apabila sesuatu penilaian berada didalam jiwa, penilaian ini sebagai sesuatu kepercayaan yang murni yang tidak terpengaruh tubuh, tetapi terpengaruh ketika kepercayaan ini diikuti rasa gembira atau sedih. Gembira dan sedih juga merupakan keadaan mental, tetapi keduanya mempengaruhi fungsi-fungsi vegetatif.<sup>129</sup>

Kemudian Ibnu Sina menjelaskan lebih lanjut, bahwa tidak mustahil sesuatu terjadi pada jiwa, sepanjang sesuatu tersebut terwujud, dan kemudian diikuti oleh keadaan-keadaan tertentu pada tubuh itu sendiri. Imajinasi, selama diketahui, bukanlah merupakan suatu pengaruh fisik, tetapi bisa terjadi sebagai akibat, apabila sesuatu

---

<sup>128</sup> MM. Syarif, *Para Filosof Muslim*, (Bandung: Mizan, 1989), hal 117

<sup>129</sup> Saharawati Mahmoudin, *Sistem Kedokteran Islam: Studi Konsep Kesehatan Mental Ibnu Sina*, (Ciputat: Sejahtera Kita, 2011), hal 218

tertanam kuat dalam imajinasi, maka gagasan tersebut mengharuskan adanya adanya perubahan tempramen. Sebagaimana gagasan-gagasan kesehatan yang ada, dokter menghasilkan penyembuhan melalui sarana, tetapi jiwa melakukan hal tersebut tanpa sarana apapun.<sup>130</sup>

Sebenarnya jiwa cukup kuat, ia dapat menyembuhkan menyakitkan raga tanpa sarana apapun. Dalam hal ini Ibnu Sina menunjukkan bukti dari hipnotis dan sugesti. Ia menggunakan pertimbangan-pertimbangan ini untuk menunjukkan kemungkinan keajaiban-keajaiban yang merupakan bagian dari pembahasan mengenai masalah kenabian. Ia mengatakan, bahwa jiwa secara eksklusif menyatu dengan tubuh dan juga dan juga jiwa dapat melampaui tubuhnya sendiri untuk mempengaruhi yang lain.<sup>131</sup>

Dari sini dapat dipahami dari penjelasan di atas bahwa Ibnu Sina, memandang, jiwa dan raga adalah dua aspek yang saling berkaitan dan membentuk satu kesatuan yang kompleks. Jiwa adalah sumber kehidupan, pikiran, dan emosi, sementara tubuh adalah alat atau kendaraan yang digunakan jiwa untuk berinteraksi dengan dunia fisik. Kesimpulannya adalah bahwa dalam pemikiran Ibnu Sina, jiwa dan tubuh saling bergantung satu sama lain, dan keduanya memiliki pengaruh yang signifikan dalam pengalaman manusia.

#### **D. Landasan Kesehatan Mental**

Dalam karyanya *Al Qānūn Fi At ṭibb* (Ensiklopedia kedokteran), Ibnu Sina mendefinisikan kesehatan, yaitu suatu karakter atau keadaan yang memungkinkan manusia beraktivitas secara normal.<sup>132</sup> Hal ini masih bersifat umum, karena menggunakan kata *ṣihhah* (kesehatan) saja, tanpa merujuk pada jenisnya. Dikarenakan bersifat umum, kata kesehatan diatas merangkum semua jenis kesehatan baik kesehatan jasmani, kesehatan mental, maupun kesehatan sosial.

Pengertian sehat menurut Ibnu Sina di atas mendapatkan pengaruh dari *Jalinus* (Galen). Galen membagi kondisi tubuh manusia menjadi tiga macam: sehat, sakit, tidak sehat dan tidak sakit (*laysat bi ṣihhah wā lā mariḍ*).<sup>133</sup> Sehat menurut Galen yaitu kondisi dimana tubuh

---

<sup>130</sup> MM. Syarif, *Para Filosof Muslim*, hal 118

<sup>131</sup> MM. Syarif, *Para Filosof Muslim*, hal 119

<sup>132</sup> Ibnu Sina, *Al Qānūn Fi At ṭibb*, (Beirut: Dar Sadir, 1999), jilid I, hal 4

<sup>133</sup> Ibnu Sina, *Al Qānūn Fi At ṭibb*, hal 74

manusia berada pada tabiatnya dan susunanya, yang menyebabkan perbuatan-perbuatan yang muncul semuanya normal (*sihah salimah*). Sedangkan sakit (*marid*) yaitu keadaan yang terdapat pada tubuh manusia yang berlawanan dengan kondisi sehat, jadi ketika organ tubuh tidak dapat melaksanakan aktivitasnya dengan sempurna, maka kondisi tubuh tersebut dalam keadaan sakit. Kemudian keadaan tidak sehat dan tidak sakit, diatas ketika seseorang adakalanya merasa adanya kesehatan pada ujungnya, dan tidak adanya sakit pada ujungnya pula, seperti tubuh orang yang sangat tua, dan anak-anak.<sup>134</sup> Berhubungan dengan kesehatan, ada dua potensi jiwa yaitu, potensi persepsi (*al-quwah mudrikah*), dan potensi penggerak (*quwah muhrikah*). Dari potensi ini maka akan terlihat bagaimana keadaan sehat atau tidak.

Dalam karyanya Ibnu Sina tidak memberikan pengertian kesehatan mental secara spesifik, karena secara implisif sudah tercakup dalam definisi kesehatan secara umum. Dalam ilmu jiwa modern, ilmu yang mempelajari kesehatan mental disebut juga dengan *mental hygiene*. kesehatan mental di artikan dengan keadaan yang stabil, yang dimana seseorang dalam keadaan selaras kejiwaannya baik kepribadian, emosi dan sosialnya baik dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungannya, serta merasa bahagia ketika sendiri atau bersama dengan orang lain, dan sanggup meningkatkan kemampuannya semaksimal mungkin, serta berperilaku normal.<sup>135</sup>

Menurut Ibnu Sina, keadaan-keadaan pikiran, sakit mental bukanlah akibat dari penyakit-penyakit fisik, tetapi lebih diakibatkan karena tidak stabilnya atau disharmonitas kondisi manusia dalam humor-humornya.<sup>136</sup> Tidak stabilnya kondisi panas atau dingin seseorang dalam keadaan normal. Pada kondisi seperti ini hati menjadi lemah. Tidak stabilnya kondisi panas atau dingin tersebut bisa dipengaruhi oleh, misalnya keadaan sedih atau putus asa. Hal ini dapat dilihat pada kitab *Al Qānūn* jilid II, pada pasal mengenai arah-

---

<sup>134</sup> Ibnu Sina, *Al Qānūn Fi At ṭibb*, hal 74

<sup>135</sup> Saharawati Mahmoudin, *Sistem Kedokteran Islam: Studi Konsep Kesehatan Mental Ibnu Sina*, (Ciputat: Sejahtera Kita, 2011), hal 195

<sup>136</sup> Humor (humoralisme) merupakan aliran kedokteran yang berpijak pada teori humor. Humor adalah unsur-unsur atau satuan-satuan pembentuk tubuh, yang merupakan cairan tubuh primer yang dihasilkan dari makanan yang dicerna. Lihat di Saharawati Mahmoudin, *Sistem Kedokteran Islam: Studi Konsep*, hal 39

arah yang menunjukkan terhadap keadaan-keadaan hati, yaitu ada delapan. Di jelaskan bahwa kekuatan tubuh itu menunjukkan pada kekuatannya tubuh, dan sebaliknya lemahnya tubuh jika bukan disebabkan karena pusing dan kepanasan atau kelaparan berarti lemahnya tubuh, dan lemahnya tubuh menunjukkan pada tabiat buruk, dan kuatnya tubuh menunjukkan pada keseimbangan tabiatnya. Adapun tabiat dari panas (dalam hati) itu ditunjukkan oleh kobaran yang sangat panas, dan jiwa yang cemas, serta seringkali mengakibatkan rasa sakit dalam jiwa (gangguan jiwa). Adapun kebimbangan-kebimbangan yang cenderung pada kesiapan, optimis, dan penuh harap itu menunjukkan (keadaan) hati yang kuat dan stabil.<sup>137</sup>

Keadaan hati seperti yang sudah dijelaskan di atas, tidak lepas dari pengaruh yang menyebabkan hati menjadi stabil atau sebaliknya, yaitu kacau. Beberapa sebab yang berpengaruh terhadap hati antaranya adalah sesuatu yang khusus pada hati saja, dan sesuatu selainnya, seperti sebab-sebab yang berpotensi pada pelepasan diri, dan segala yang menyerupai sebab-sebab itu. Akan tetapi hati ini juga terpengaruh oleh sebab-sebab yang muncul dari jiwa dan emosi kejiwaan. Hal ini dijelaskannya dalam karyanya *Al Qānūn* yaitu, jiwa ketika dalam keadaan sesak, panas, dingin sekali, maka ini adalah pertanda akan sakit.<sup>138</sup> Sedangkan emosi kejiwaan berpengaruh terhadap hati, sehingga diantara emosi-emosi itu sangat kuat bahkan terlalu pada keteraturan tabiat suhu panas yang mengarah pada bagian dalam atau mendorongnya keluar, maka hati akan sampai merasa gelap bahkan akan rusak. Potensi marah dapat berpengaruh terhadap hati, hati sedikit demi sedikit menjadi rusak. Kurang tidur, melatih diri tidak makan dan minum akan mengakibatkan hilangnya energi, dan perlahan-lahan menyebabkan lemahnya mental.<sup>139</sup>

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa supaya hati manusia menjadi kuat dan stabil, maka ia di anjurkan untuk bersifat optimis dan penuh harap (*al-‘amal wā ḥusn al-rajā’*), karena sikap ini dapat mendorong hati menjadi kuat, kondisi panas dan dinginnya menjadi stabil, dan sebaliknya sedih dan putus asa justru akan menjadikan hati tidak kuat dan tidak stabil.

---

<sup>137</sup> Ibnu Sina, *Al Qānūn Fi At ṭibb*, (Beirut: Dar Sadir, 1999), jilid II, hal 337

<sup>138</sup> Ibnu Sina, *Al Qānūn Fi At ṭibb*, jilid I, hal 337

<sup>139</sup> Ibnu Sina, *Al Qānūn Fi At ṭibb*, jilid I, hal 337

Konsep Ibnu Sina mengenai mental juga ditempatkan dalam konteks dua pengaruh pikiran terhadap tubuh yaitu pengaruh emosi dan kemauan. Ibnu Sina menjelaskan pengertian emosi seperti marah, gembira atau senang, terkejut dan susah. Keadaan ini dijelaskannya menggunakan istilah gerakan-gerakan ruh (*ḥarakāt al-rūh*) atau gerakan-gerakan psikologis (*ḥarakāt al-nafsāniyyah*) keluar atau gerakan ke dalam. Dari sini masuk pada pembahasan yang tidak adanya keseimbangan yang di maksud oleh Ibnu Sina, yang juga dijelaskan oleh psikolog modern bahwa keadaan emosional tersebut pada hakikatnya adalah efek dari pengaruh dan perubahan yang terjadi dalam suatu keadaan psikologis.<sup>140</sup>

Menurut Ibnu Sina keadaan emosi mempunyai karakteristik yang berbeda-beda, dan dikelompokkan menjadi beberapa macam, yaitu:<sup>141</sup>

- a. Emosi marah (*infi'āl al-ghaḍab*). Cirinya yaitu adanya gerakan keluar (*al-ḥarakah ilā al-khārij*) sekali saja, yakni disertai dengan perbuatan yang dapat berakibat perlawanan dan penolakan terhadap jiwa dengan disertai adanya perbuatan dan gerakan-gerakan yang beragam.
- b. Emosi kekhawatiran dan ketakutan (*infi'āl al-fazā' wa al-khawf*), ditandai dengan gerakan kedalam, sekali gerakan, dan diiringi dengan terhentinya perbuatan menahan diri dan memusatkan diri ke arah seputar eksistensi tubuh.
- c. Emosi kesenangan dan kegembiraan (*infi'āl al-ladhdhah wa al-farah*) serupa dengan marah, gerakan keluar secara beruntutan, dari segi adanya pengaruh perbuatan dan condong pada perbuatan dan sesuatu yang berupa kesenangan agar semakin bertambah dan terus menetap, dalam bentuk yang bertahap.
- d. Emosi sedih (*infi'āl al-ḥuzn*) sama dengan kekhawatiran, cirinya gerakan kedalam, dari segi terhentinya perbuatan dan condong untuk kelangsungan perbuatan itu. Emosi ini mengambil bentuk secara bertahap. Menurut Ibnu Sina kesedihan yaitu rasa sakit yang bersifat kejiwaan yang timbul sebab tidak tercapainya apa-apayang dicintainya atau hilangnya sesuatu yang dibutuhkan atau dicari.

---

<sup>140</sup> MM. Syarif, *Para Filosof Muslim*, hal 114

<sup>141</sup> Saharawati Mahmoudin, *Sistem Kedokteran Islam: Studi Konsep*, hal 216

Selain keempat emosi itu terkadang badan merasakan emosi kejiwaan lainnya, seperti gambaran psikologis yang berpengaruh terhadap persoalan watak atau tabiat manusia.<sup>142</sup> Menurut Ibnu Sina, emosi seperti marah, senang, takut dan sedih adalah keadaan gerakan-gerakan ruh keluar atau kedalam, terkadang sekali atau bertahap, yang mengakibatkan terjadinya perubahan pada kondisi psikologis. Persoalan ini menjadi bagian penting dalam kehidupan psikologis dalam prilaku manusia dan terkait dengan berbagai kekuatan yang mendorong atau yang memotivasi perilaku manusia itu mengandung emosional.<sup>143</sup>

Ia mengatakan bahwa sebenarnya secara fisik orang-orang yang sakit, hanya dengan kekuatan kemauannyalah, ia dapat menjadi sembuh dan, begitu pula, orang-orang sehat dapat menjadi sakit jika terpengaruh oleh pikirannya bahwa ia sakit. Karena emosi yang kuat seperti rasa takut, dapat benar-benar merusak dan menyebabkan kematian, dengan mempengaruhi fungsi-fungsi vegetatif, hal ini terjadi apabila penilaian terletak di dalam jiwa, karena berperan sebagai kepercayaan murni, yang tidak mempengaruhi tubuh, tetapi berpengaruh jika kepercayaan ini diikuti rasa gembira atau rasa sedih, karena emosi ini merupakan keadaan mental.<sup>144</sup>

---

<sup>142</sup> Ibnu Sina, *Al Qānūn Fi At ṭibb*, Jilid I, hal 95

<sup>143</sup> Saharawati Mahmouddin, *Sistem Kedokteran Islam: Studi Konsep Kesehatan Mental Ibnu Sina*, hal 218

<sup>144</sup> MM. Syarif, *Para Filosof Muslim*, hal 114

## BAB IV

### KESEHATAN MENTAL

#### A. Kesehatan Mental Menurut Ibnu Sina dan Psikolog Modern

Kehidupan di era modern yang semakin cepat dan penuh tuntutan membawa dampak signifikan pada kesejahteraan mental manusia. Gangguan mental seperti depression (depresi), *anxiety disorder* (gangguan kecemasan), bipolar disorder (emosi yang berubah-ubah dari positif ke negatif dan sebaliknya), ADHD (*Attention-Deficit Hyperactivity Disorder* atau *Hiperaktif* tetapi kurang konsentrasi), phobias (rasa takut yang tidak beralasan), dan schizophrenia (skizofrenia).<sup>145</sup> Hal semakin sering muncul dalam masyarakat. Yang mana lingkungan menjadi faktor dan tekanan psikologis yang datang dengan perubahan zaman ini berperan penting dalam perkembangan gangguan tersebut. Seseorang yang tidak mampu mengatasi tekanan atau masalah dalam kehidupan sehari-harinya dapat mengalami gejala awal gangguan mental. Sumber penyakit mental juga dapat terkait dengan pola pikiran yang negatif, yang dapat menciptakan perasaan pesimis, murung, dan kecewaan, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan depresi, hilangnya konsentrasi, dan perasaan kehilangan makna hidup.

Adanya hubungan erat antara keadaan mental seseorang dengan dampak dari kehidupan modern yang semakin kompleks dan menuntut ini menitik beratkan bahwa pentingnya perhatian terhadap kesejahteraan psikologis. Pemahaman mengenai perilaku yang menyimpang atau tidak normal menurut standar psikolog modern menjadi kunci dalam mengidentifikasi dan mengatasi gangguan mental. Sumber gangguan tersebut bisa berasal dari stres eksternal, perubahan lingkungan, atau bahkan pola pikiran yang negatif. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan gangguan mental menjadi semakin penting, karena gangguan tersebut tidak hanya

---

<sup>145</sup> Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta, PT Raja Grafindo Persada, 2010, hal 247

memengaruhi individu secara pribadi, tetapi juga memengaruhi kualitas kehidupan masyarakat secara keseluruhan.

Jiwa atau mental sangatlah berpengaruh pada keadaan fisik. hal ini bisa dilihat ketika jiwa seseorang dalam keadaan tenang maka detak jantung akan teratur begitu juga sebaliknya. Dalam bahasa kedokteran jiwa atau jantung merupakan bagian inti pada manusia, jika terjadi masalah padanya, maka akan berpengaruh pada seluruh organ, seperti contoh ketika seseorang mengalami stres, maka kemampuan fisiknya juga akan melemah.<sup>146</sup>

Dalam bahasa psikolog modern, dikenal dengan istilah perilaku yang menyimpang atau tidak normal, hal ini diyakini sebagai gejala awal dari gangguan mental. Ada beberapa penyebab penyimpangan psikis pada orang yang bersangkutan, tetapi bisa juga disebabkan karena ada sumber stres yang datang dari luar atau perubahan lingkungan yang normal menjadi tidak normal.<sup>147</sup> Dalam pandangan psikolog modern manusia sering dihadapkan dengan banyaknya permasalahan diluar batas kemampuan berfikir yang mengimplikasikan terciptanya stres, dan hal ini mengindikasikan depresi, sedih, hilangnya konsentrasi, hingga berujung pada tidak adanya persepsi memaknai arah hidup.<sup>148</sup> Hal ini didasari oleh kondisi subjektif yang tertekan dengan berfikir secara negatif mengenai dirinya, lingkungan, dan masa depannya. Pada kenyataannya pikiran merupakan sumber penyakit mental yang senantiasa menciptakan sikap pesimis, murung dan kecewa dalam menata kehidupan, sebab pola pikir yang negatif senantiasa memainkan emosional individu untuk mempersepsi segala sesuatu secara keliru yang menyebabkan kekecewaan, kesedihan, dan rasa bersalah dalam menempuh hidup di masa mendatang.<sup>149</sup>

---

<sup>146</sup> Titin Nurhayati Ma'mun, *Al Qānūn Fi At ṭibb, Edisi Teks dan Terjemahan*, hal 129-132

<sup>147</sup> Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta, Rajawali Pers, 2010) hal 241

<sup>148</sup> Bruce S. McEwen, *Stress, Adaptation and Disease: Allostatic Load*, (Thwgh New York Academy Of Sciences Journal, 2006), hal 20

<sup>149</sup> Henry Manampiring, *Filosofi teras, Filsafat Yunani-Romawi Kuno Untuk mental Tngguh Masa Kini*, (Jakarta, PT. Kompas Media Nusantara, 2019), hal 34

Pandangan ini sejalan dengan beberapa tokoh psikolog modern seperti Sigmund Freud, Aeron Beck, dan Martin Seligman. Yang mana para tokoh tersebut menunjukkan persamaan dalam penekanan terhadap peran pemikiran dan kognisi dalam kesehatan mental. Mereka berpendapat bahwa penyebab dari penyakit mental bersumber pada pemikiran yang negatif,<sup>150</sup> dan tidak mampu mengatasi tekanan serta kecemasan pada dirinya.<sup>151</sup> Selain itu alam bawah sadar, cara berfikir dan pengalaman hidup juga mempengaruhi terjadinya gangguan mental.<sup>152</sup> Sebab cara berfikir senantiasa memainkan emosional seseorang, jika cara berfikir seseorang salah atau selalu ke arah yang negatif maka akan menyebabkan seseorang merasakan kekecewaan, kesedihan, dan rasa bersalah dalam menempuh hidup di masa yang akan datang.<sup>153</sup>

Kemudian menurut Ibnu Sina, keadaan-keadaan pikiran, dan gangguan mental bukanlah akibat dari penyakit-penyakit fisik, tetapi lebih diakibatkan karena tidak stabilnya atau disharmonitas kondisi manusia dalam humor-humornya. Tidak stabilnya kondisi panas atau dingin seseorang dalam keadaan normal. Pada kondisi seperti ini hati menjadi lemah. Tidak stabilnya kondisi panas atau dingin tersebut bisa dipengaruhi oleh, keadaan sedih atau putus asa. Hal ini dapat dilihat pada karyanya *Al Qānūn Fi At ṭibb* jilid II, pada pasal mengenai arah-arrah yang menunjukkan terhadap keadaan-keadaan hati, yaitu ada delapan. Di jelaskan bahwa kekuatan tubuh itu menunjukkan pada kekuatannya tubuh itu sendiri, dan sebaliknya lemahnya tubuh jika bukan disebabkan karena pusing dan kepanasan atau kelaparan berarti menunjukkan lemahnya tubuh itu sendiri, dan lemahnya tubuh menunjukkan pada tabiat buruk, dan kuatnya tubuh menunjukkan pada keseimbangan tabiatnya. Adapun tabiat dari panas (dalam hati) itu ditunjukkan oleh kobaran yang sangat panas, dan jiwa

---

<sup>150</sup> Len Sperry, dan Jon Sperry, *Cognitive Behavior Therapy of DSM-5 Personality Disorders*, (London, Taylor & Francis, 2016), hal 16

<sup>151</sup> K. Bertern, *Etika*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007), hal 8

<sup>152</sup> Cipta Bakti Gama, *Fondasi Psikopatologi Islam: Inti dan Ragam Dimensi Gangguan Jiwa dalam Tinjauan Filsafat dan Al-Qur'an*, (Malang, Pustaka Sophia, 2019), hal 43

<sup>153</sup> Henry Manampiring, *Filosofi Teras, Filsafat Yunani-Romawi Kuno Untuk Mental Tangguh Masa Kini*, (Jakarta, PT. Kompas Media Nusantara, 2s019), hal 34

yang cemas, serta seringkali mengakibatkan rasa sakit dalam jiwa (gangguan jiwa).<sup>154</sup>

Ada beberapa sebab yang berpengaruh terhadap hati diantaranya adalah sesuatu yang khusus pada hati itu sendiri, dan sesuatu selainnya, seperti sebab-sebab yang berpotensi pada pelepasan diri, dan segala yang menyerupai sebab-sebab itu. Akan tetapi hati ini juga terpengaruh oleh sebab-sebab yang muncul dari jiwa dan emosi kejiwaan. Ia juga menjelaskan bahwa jiwa ketika dalam keadaan sesak, panas, dingin sekali, maka ini adalah pertanda akan sakit.<sup>155</sup> Sedangkan emosi kejiwaan berpengaruh terhadap hati, sehingga diantara emosi-emosi itu sangat kuat bahkan terlalu pada keteraturan tabiat suhu panas yang mengarah pada bagian dalam atau mendorongnya keluar, maka hati akan sampai merasa gelap bahkan akan rusak. Potensi marah dapat berpengaruh terhadap hati, hati sedikit demi sedikit menjadi rusak. Kurang tidur, melatih diri tidak makan dan minum akan mengakibatkan hilangnya energi, dan perlahan-lahan menyebabkan lemahnya mental.<sup>156</sup>

Ia juga mengatakan bahwa sebenarnya secara fisik orang-orang yang sakit, hanya dengan kekuatan kemauannyalah, ia dapat menjadi sembuh dan, begitu pula, orang-orang sehat dapat menjadi sakit jika terpengaruh oleh pikirannya bahwa ia sakit. Karena emosi yang kuat seperti rasa takut, dapat benar-benar merusak dan menyebabkan kematian, dengan mempengaruhi fungsi-fungsi vegetatif, hal ini terjadi apabila penilaian terletak di dalam jiwa, karena berperan sebagai kepercayaan murni, yang tidak mempengaruhi tubuh, tetapi berpengaruh jika kepercayaan ini diikuti rasa gembira atau rasa sedih, karena emosi ini merupakan keadaan mental.<sup>157</sup>

Hal ini sejalan dengan pandangan filsuf muslim seperti Al-Farabi, Ibnu Miskawaih, dan Al-Ghazali. Yang mana para tokoh tersebut memiliki persamaan dalam memandang penyebab penyakit mental berasal dari ketidak seimbangannya jiwa seseorang. Seperti daya fantasi

---

<sup>154</sup> Ibnu Sina, *Al Qānūn Fi At ṭibb*, (Beirut: Dar Sadir, 1999), jilid II, hal 337

<sup>155</sup> Ibnu Sina, *Al Qānūn Fi At ṭibb*, jilid I, hal 337

<sup>156</sup> Ibnu Sina, *Al Qānūn Fi At ṭibb*, jilid I, hal 337

<sup>157</sup> MM. Syarif, *Para Filosof Muslim*, hal 114

yang terlalu kuat dan tidak seimbang dapat memengaruhi jiwa.<sup>158</sup> Yang menyebabkan ketidakstabilan jiwa manusia dalam menghadapi masalah. Gangguan mental terjadi karena jiwa cenderung memperhatikan perasaan dari pada akal, yang mana hal ini akan menghasilkan perasaan takut, putus asa, marah dan cemas.<sup>159</sup>

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa dalam konteks psikologi modern, gangguan mental sering kali diawali dengan perilaku yang tidak normal atau menyimpang. Penyebabnya bisa berasal dari stres atau perubahan lingkungan yang mengganggu keseimbangan psikis seseorang. Perspektif ini menekankan bahwa gangguan mental berkaitan erat dengan pemikiran negatif yang memainkan peran besar dalam menimbulkan emosi negatif, seperti kekecewaan, kesedihan, dan rasa bersalah, yang pada akhirnya dapat menghambat kemampuan seseorang dalam mengartikan hidup. Para tokoh psikolog modern, seperti Sigmund Freud, Aaron Beck, dan Martin Seligman, sejalan dalam pandangan bahwa penyakit mental dipengaruhi oleh pemikiran negatif dan ketidakmampuan mengatasi tekanan serta kecemasan. Pemikiran negatif ini juga diakui oleh tokoh-tokoh filsuf Muslim seperti Al-Farabi, Ibnu Miskawaih, dan Al-Ghazali, yang menegaskan bahwa ketidakseimbangan jiwa dan dominasi emosi terhadap akal merupakan faktor utama dalam terjadinya gangguan mental. Ibnu Sina juga menyoroti keterkaitan antara kondisi emosional dan gangguan mental, di mana perubahan dalam keadaan emosional dapat mempengaruhi kondisi hati seseorang, menimbulkan gangguan jiwa, dan bahkan merusaknya.

Oleh sebab itu orang yang sehat mentalnya yaitu orang yang dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, tentram, dan terwujudnya keserasian yang antara fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara orang lain dan dirinya sendiri yang berlandaskan keimanan dan ketaqwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna

---

<sup>158</sup> Muhammad 'Utsman Najati, *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, hal 75

<sup>159</sup> Ibnu Miskawaih, *Tahdhib Al-Akhlaq* (di terjemahkan Helmi Hidayat), *Menuju Kesempurnaan Akhlak (Buku Daras Pertama Tentang Filsafat)*, (Bandung, Mizan, 1994), hal 35

dan bahagia.<sup>160</sup> Seseorang dengan mental yang sehat, berarti dia mampu menyadari potensi yang ada pada dirinya, mampu mengatasi tekanan dalam hidup, berlaku normal dalam situasi apapun dan mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan. Hal ini menjadikan seseorang dengan mental yang sehat mampu menyeimbangkan kehidupannya dan lingkungannya.<sup>161</sup> Kesehatan mental seseorang juga dilihat ketika ia mampu merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap jiwa, pandangan dan keyakinan hidup, harus saling membantu dan bekerjasama satu sama lain, sehingga dapat dikatakan adanya keharmonisan, yang menjauhkan orang dari perasaan ragu dan bimbang, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik).<sup>162</sup>

Ibnu Sina berpendapat bahwa seseorang dengan mental yang sehat dapat memungkinkan ia menjalani aktivitas secara normal.<sup>163</sup> tidak hanya menjaga kesehatan mental seseorang juga harus memperhatikan kesehatan jasmani dan kesehatan sosialnya. Oleh karena itu seseorang yang sehat diartikan jika ia dalam keadaan yang stabil, yang dimana seseorang dalam keadaan selaras kejiwaannya baik kepribadian, emosi dan sosialnya baik dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungannya, serta merasa bahagia ketika sendiri atau bersama dengan orang lain, dan sanggup meningkatkan kemampuannya semaksimal mungkin, serta berperilaku normal.<sup>164</sup> Ia juga menjelaskan bahwa supaya hati manusia menjadi kuat dan stabil, maka di anjurkan untuk bersifat optimis dan penuh harap (*al-‘amal wa husn al-raja’*), karena sikap ini dapat mendorong hati menjadi kuat, kondisi panas dan dinginnya menjadi stabil, karena sebaliknya ketika seseorang merasa sedih dan putus asa justru akan menjadikan hati tidak kuat dan tidak stabil. Ia menempatkan mental dalam konteks

---

<sup>160</sup> Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, (Pamekasan, Duta Media Publishing, 2019), hal 11

<sup>161</sup> Eka Sri Handayani, *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*, (Kalimantan, Universitas Islam Banjarmasin, 2022), hal 101

<sup>162</sup> Tristiadi Ardi Ardani, dan Istiqomah, *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*, hal 155

<sup>163</sup> Ibnu Sina, *Al Qānūn Fi At ṭibb*, (Beirut: Dar Sadir, 1999), jilid I, hal 4

<sup>164</sup> Saharawati Mahmoudin, *Sistem Kedokteran Islam: Studi Konsep Kesehatan Mental Ibnu Sina*, (Ciputat: Sejahtera Kita, 2011), hal 195

dua pengaruh pikiran terhadap tubuh yaitu pengaruh emosi dan kemauan. Karena pada hakikatnya keadaan emosional tersebut adalah efek dari pengaruh dan perubahan yang terjadi dalam suatu keadaan psikologis.<sup>165</sup>

Sejalan dengan pendapat Ibnu Sina para filsuf muslim juga berpendapat bahwa mengenai kesehatan mental seseorang dapat dilihat dari bahagia dan sengsaranya jiwa, agar mental tetap sehat dapat dilakukan dengan cara meningkatkan keimanan,<sup>166</sup> memperhatikan seluruh tindakan dan rencananya, dengan meluruskan cara pandang seseorang untuk mengatasi suatu objek untuk berfikir kritis dari pada perasaan yang meledak-ledak, dan melatih sifat sabar, rendah hati dan kasih sayang, dan yang terakhir yaitu intrefeksi diri, dan selalu berfikir.<sup>167</sup>

Sementara itu, pandangan dari tokoh-tokoh psikologi modern menekankan pentingnya penyalarsan kemampuan dalam mengatasi masalah dengan tetap berada dalam batas norma sosial yang berlaku.<sup>168</sup> Mereka menawarkan upaya restrukturisasi kognitif untuk mengubah pola pikir yang tidak sehat menjadi lebih positif sebagai solusi bagi gangguan mental.<sup>169</sup> Selain itu, mereka juga menyoroti pentingnya kesenangan, partisipasi aktif dalam lingkungan sekitar, serta pemulihan kesejahteraan psikologis yang lebih baik sebagai langkah-langkah untuk mencapai kesehatan mental yang optimal.<sup>170</sup>

Seperti halnya Ibnu Hazm mengartikan jiwa bukan substansi tapi jiwa adalah sesuatu non-fisik. Jiwa mempersepsikan semua hal, mengatur tubuh, bersifat efektif, rasional, memiliki kemampuan membedakan. Jiwa adalah letak munculnya berbagai perasaan, kesedihan, kebahagiaan, kemarahan, dan sebagainya.<sup>171</sup> Penjelasan

---

<sup>165</sup> MM. Syarif, *Para Filosof Muslim*, hal 114

<sup>166</sup> Al-Farabi, *Araa Ahl al-Madinah al-Fādilah*, Kairo, Maktabah Mathba'at muhammad Ali, 1906 ), hal 100

<sup>167</sup> Ibnu Miskawaih, *Tahdhib Al-Akhlāq*, (di terjemahkan Helmi Hidayat), hal 176

<sup>168</sup> Bambang Mulyono, *Pendekatan Analisis Kenakalan Remaja dan Penanggulangannya*, (Yogyakarta: Kansius, 1984), hal 16

<sup>169</sup> Len Sperry, dan Jon Sperry, *Cognitive Behavior Therapy of DSM-5 Personality Disorders*, (London, Taylor & Francis, 2016), hal 16

<sup>170</sup> Sunedi Sarmadi, *Psikologi Positif*, (Yogyakarta: Titah Surga, 2018), hal 13

<sup>171</sup> Muhammad 'Utsman Najati, *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, (Bandung, Pustaka Hidayah, 2002), hal 149

ini dibenarkan oleh Ibnu Sina dengan mengatakan bahwa jiwa adalah substansi ruhani yang memancar kepada raga dan menghidupkannya lalu menjadikan alat untuk mendapatkan pengetahuan dan ilmu, sehingga dengan keduanya ia bisa menyempurnakan dirinya dan mengenal Tuhannya.<sup>172</sup>

Menurut Ibnu Qayyim jiwa dan ruh merupakan dzat yang sepadan, jiwa adalah sebuah dzat yang wujud dan substansial yang mempunyai sifat *nurani* 'alawi *khafif hayy mutaharrrik* atau *jism* yang menyimpan nur, berada di tempat tinggi, hidup, lembut, dan dinamis. Maka jika ruh diibaratkan dengan kehidupan badan, maka jiwa disandingkan erat dengan kemuliaan bada, karena kemampuannya untuk bergerak dan melaksanakan berbagai kegiatan yang tidak akan mampu dilakukan badan tanpa adanya keberadaan jiwa atau ruh.<sup>173</sup> Dalam hal ini Ibnu Jauzi juga ikut memberikan tambahan bahwa manusia adalah makhluk jasadiyah sekaligus ruhiyah. Manusia hakikatnya merupakan makhluk ruhani, yaitu makhluk yang bukan hanya diukur dari fisik atau fungsinya, melainkan pada jiwa.<sup>174</sup> Oleh karena itu yang harus dijadikan fokus utama bukanlah perubahan fisik semata tapi juga perubahan ruhani.

Begitu juga menurut Ibnu Sina yang menetapkan bahwa nafs dan ruh sebagai dua tingkat dari satu entitas yang disebut dengan nafs. Pada tingkat transedental, ia murni dan pada tingkat fenomenal, ia memasuki tubuh dan menghidupkannya. Ia menggolongkan nafs menjadi dua tingkatan, yang pertama bagian metafisika, dan yang kedua bagian dari ilmu alam.<sup>175</sup> Karena itu, para filsuf menamakan *nafs* itu roh yang hidup atau bergerak, yaitu substansi yang menyinari jasad.<sup>176</sup> Semua makhluk menurutnya memiliki jiwa, tetapi yang membedakan disini yaitu akal, ia memandang akal yaitu bagian dari potensi jiwa yang ada dalam manusia, yaitu *nafs natiqah* (manusia).

---

<sup>172</sup> Ibnu Sina, *Aḥwal an-Nafs Risālah Fi an-Nafs wa Baqa'ihā wa Ma'adihā*, (diterjemahkan irwan Kurniawan), *Psikolog Ibnu Sina*, (Bandung: Pustaka Hidayat, 2009), hal 182

<sup>173</sup> Muhammad 'Utsman Najati, *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, (Bandung, Pustaka Hidayah, 2002), hal 359

<sup>174</sup> Ibnu Jauzi, *Ar-Rūhāni* (Kairo: Maktabah At-Tsaqofah, 1986), hal 15.

<sup>175</sup> M.M. Syarif, *Para Filosof Muslim*, 489.

<sup>176</sup> Muhammad Amin al-Qurdi, *Tanwir al-Qulūb fi Mu'amālah 'Alām al-Ghuyūb*, Tahqiq oleh Mahmud Qathan, (Beirut: Dar al-Ma'rifah, Cet. II, 1994), 448

Akal adalah kesatuan yang menggabungkan potensi untuk bertindak dan pengetahuan yang dimiliki manusia. Potensi ini yang membedakan manusia dari makhluk lainnya dan memberinya derajat yang lebih tinggi. Namun, jika potensi ini tidak dimanfaatkan, manusia dapat turun ke tingkat di bawahnya, yaitu *nafs hayawaniyyah* dan *nafs nabatiyyah*.<sup>177</sup> Dengan kata lain, akal adalah elemen yang memungkinkan manusia untuk berpikir, bertindak, dan memahami, yang mengangkatnya ke tingkat yang lebih tinggi dibandingkan dengan jenis nafs lainnya.

Ibnu Sina berpendapat bahwa ada dua unsur yang membentuk manusia, yaitu jiwa dan raga. Unsur raga dengan semua anggotanya merupakan alat bagi jiwa dalam melakukan aktivitasnya. Jiwa berbeda secara hakiki dari jasad yang selalu berubah, berganti, berlebih dan berkurang, sehingga ia mengalami kefanaan setelah berpisah dengan jiwa. Dengan demikian hakikat manusia adalah jiwanya. Jika tidak begitu, maka akan terjadi adanya jiwa tanpa jasad, atau adanya satu jasad ditempati beberapa jiwa. Ia juga mengemukakan bahwa pengaruh jiwa terhadap tubuh tidaklah dipaksakan, ketika jiwa ingin menggerakkan tubuh, maka tubuh akan mengikutinya. Menurutnya, ada empat tingkatan terkait dengan penjelasan gerakan hewan: imajinasi, keinginan, kata hati, dan gerak otot. Ibnu Sina juga menyatakan bahwa tidak semua keinginan dapat menghasilkan tindakan kecuali jika didorong oleh kata hati, baik secara sadar maupun tidak sadar. Ia menghubungkan tindakan kognitif dengan tindakan afektif dan konatif serta menyatakan bahwa hasrat dan dorongan mengikuti imajinasi. Dalam konteks pengalaman fisik seperti kesakitan, dorongan alamiah hati kita adalah untuk menghilangkan kesakitan tersebut, dan hal ini melibatkan proses pengelolaan imajinasi. Ibnu Sina juga mencatat bahwa hasrat dan doronganlah yang mengarahkan imajinasi, tidak seperti kebanyakan kasus di mana imajinasi mendorong hasrat dan dorongan ke arah objek imajinatif.<sup>178</sup>

---

<sup>177</sup> Ibnu Sina, *an-Najah fi al-Hikmah al-Manṭiqiyyah wā al-Tabi'iyah wā allāhiyyah*, 202

<sup>178</sup> MM. Syarif, *Para Filosof Muslim*, (Bandung: Mizan, 1989), hal 117

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa kesehatan mental, menurut Ibnu Sina dan pandangan umum dalam filosofi Muslim, terletak pada keselarasan jiwa, sikap optimis, dan pengaruh pikiran terhadap tubuh. Sementara itu, pandangan psikologi modern menekankan restrukturisasi pikiran dan penyesuaian terhadap norma sosial sebagai solusi dalam mengatasi gangguan mental, dengan fokus pada pemulihan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Semua pandangan ini menegaskan pentingnya keselarasan dalam berbagai aspek kehidupan untuk mencapai kesehatan mental yang optimal. Oleh sebab itu kesehatan mental menurut Ibnu Sina bisa mengatasi penyakit mental serta sebagai pelengkap kesehatan mental pandangan umum dan Psikologi modern.

Selain itu juga Ibnu Sina memberikan pemahaman mendalam mengenai hakikat jiwa dan perannya dalam membentuk manusia. Mereka menegaskan bahwa jiwa adalah aspek yang vital dalam menggerakkan dan mengarahkan aktivitas manusia, serta mempengaruhi keseimbangan antara jiwa dan raga. Ia juga menyoroti pentingnya proses pengelolaan imajinasi dalam konteks pengalaman fisik, menegaskan bahwa hasrat dan dorongan mengikuti imajinasi. Mereka mengaitkan dorongan hati dengan tindakan manusia dan menggambarkan bagaimana imajinasi memainkan peran dalam dorongan serta pengalaman fisik seperti kesakitan. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh filsuf lainnya bahwa fokus utama tidak seharusnya hanya pada perubahan fisik saja, tetapi juga pada dimensi ruhani manusia. Dengan demikian, pandangan mereka menekankan pentingnya keselarasan antara dimensi fisik dan ruhani untuk memahami hakikat manusia secara menyeluruh.

## **B. Daya Jiwa Sebagai Basis Kesehatan Mental Dikaitkan Dengan Disharmonitas Humoral**

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan yang sangat sering diabaikan. Keseimbangan emosi, pikiran dan perilaku memainkan peran utama dalam menjaga kesehatan mental seseorang. Disini Ibnu Sina menyoroti pentingnya kesehatan mental sebagai aspek dalam kehidupan. Menurutnya keseimbangan dalam jiwa merupakan fondasi utama dari kesehatan secara menyeluruh. Ia

mengakui bahwa fungsi daya pada jiwa memegang peran sentral dalam menjaga keseimbangan tersebut.<sup>179</sup> Baginya, daya pada jiwa seperti kecerdasan emosional, ketenangan batin dan kepekaan terhadap lingkungan sekitar merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan mental. Dalam pandangannya, memahami dan mengasah daya pada jiwa merupakan kunci untuk mencapai keseimbangan mental dan mendorong kesejahteraan seseorang secara keseluruhan.<sup>180</sup>

Fungsi daya pada jiwa pada manusia merujuk pada kemampuan atau potensi yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan berbagai aktivitas. Manusia memiliki beberapa daya atau kemampuan yang memungkinkan mereka untuk berfikir, merasakan, dan bertindak. Jiwa memiliki kesamaan dan perbedaan yang terkait dengan kemampuan dan karakteristiknya. Kesamaannya terletak pada kemampuan menggerakkan (*at-tahrik*) dan memahami objek dengan panca indra (*al-idrāk*). Setiap tubuh memiliki kemampuan untuk bergerak atau bertumbuh, namun dengan perbedaan yang tercermin dalam bagaimana gerakan itu terjadi, beberapa bergerak berdasarkan kehendak, sementara yang lain tidak memiliki kemampuan tersebut, seperti pada tumbuhan.<sup>181</sup> Sedangkan dalam hal memahami objek dengan pancaindra, semua tubuh memiliki pancaindra, tetapi hanya sebagian yang menggunakan logika untuk memanfaatkan pancaindra ini. Misalnya, hewan menggunakan pancaindra untuk mendapatkan informasi, sementara tumbuhan tidak memiliki kemampuan ini. Kemampuan menggerakkan tubuh lebih umum dari pada kemampuan menggunakan pancaindra, karena ada organisme seperti tumbuhan yang tidak memiliki kemampuan pancaindra.<sup>182</sup>

Jiwa terbagi dalam tiga jenis, yaitu, jiwa nabati, jiwa hewani, dan jiwa insani. Jiwa nabati berkaitan dengan fungsi dasar organisme

---

<sup>179</sup> Saharawati Mahmoudin, *Sistem Kedokteran Islam: Studi Konsep Kesehatan Mental Ibnu Sina*, (Ciputat: Sejahtera Kita, 2011), hal 198

<sup>180</sup> MM. Syarif, *Para Filosof Muslim*, (Bandung: Mizan, 1989), hal 114

<sup>181</sup> Ibnu Sina, *Aḥwal an-Nafs Risālah Fi an-Nafs wa Baqa'ihā wa Ma'adihā*, (diterjemahkan Imam Gozali), *Psikologi Islam Rujukan Utama Ilmu Psikologi Dunia*, (Jakarta, Turos, 2022), hal 157

<sup>182</sup> Ibnu Sina, *Aḥwal an-Nafs Risālah Fi an-Nafs wa Baqa'ihā wa Ma'adihā*, hal 157

seperti pertumbuhan, reproduksi, dan makanan. Jiwa hewani terfokus pada persepsi terhadap objek tertentu dan gerakan yang dipicu oleh keinginan. Sedangkan jiwa insani adalah yang terkait dengan kemampuan rasional, berpikir, dan kemauan yang dapat dipilih. Fakultas-fakultas ini memiliki perannya masing-masing. Fakultas praktis pada jiwa insani mendorong gerakan tubuh untuk melakukan tindakan spesifik, sementara fakultas teoritis terkait erat dengannya dan terpengaruh olehnya, mengarahkan pada pemahaman yang lebih tinggi dan abstrak.<sup>183</sup>

Dari penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa perbedaan utama antara ketiga fakultas jiwa tersebut adalah dalam fungsi dan kemampuan masing-masing. Jiwa nabati berkaitan dengan fungsi-fungsi dasar organisme, jiwa hewani berfokus pada persepsi dan gerakan berdasarkan hasrat, sedangkan jiwa insani adalah yang berkaitan dengan kemampuan rasional dan berpikir abstrak yang membedakan manusia dari makhluk lainnya. Oleh sebab itu Ibnu Sina menganggap fakultas jiwa memiliki peran yang menentukan dalam kesehatan mental. Menurutnya fakultas jiwa, terutama akal merupakan bagian penting yang memungkinkan seseorang untuk memahami, merasakan, dan menginterpretasikan dunia serta pengalaman-pengalaman mereka.

Ibnu Sina menekankan pentingnya fungsi daya jiwa dalam menjaga kesehatan mental melalui konsep-konsepnya mengenai fakultas jiwa yang dibagi menjadi tiga fakultas jiwa, yaitu jiwa nabati, jiwa hewani, dan jiwa insani. Berdasarkan konsepsi filsafat dan psikologi modern yang telah dijelaskan oleh Ibnu Sina. Ada dua fakultas pada jiwa yang dapat mempengaruhi kesehatan mental yaitu jiwa hewani dan jiwa insani. Sebagaimana yang sudah dijelaskan bahwa fakultas hewani mempunyai dua daya yang memengaruhi kesehatan mental seseorang, yaitu pertama daya penggerak yang terbagi menjadi dua cabang, yaitu daya syahwat (*al-quwwah asy-syahwaniyyah*) yang mengarahkan seseorang untuk mendekati kenikmatan, dan daya amarah (*al-quwwah al-ghadhabiyyah*) yang

---

<sup>183</sup> Muhammad 'Utsman Najati, *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, (Bandung, Pustaka Hidayah, 2002), hal 145

mendorong untuk menolak sesuatu yang berbahaya.<sup>184</sup> Ini mencerminkan dorongan emosional dasar yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang, yang kedua yaitu daya persepsi yang terbagi menjadi dua, yaitu persepsi eksternal (lima indra) dan persepsi internal. Persepsi eksternal terkait dengan indera seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan, dan perabaan. Sedangkan persepsi internal terkait dengan cara seseorang memahami dan menginterpretasikan informasi yang diperoleh dari indera, memori, imajinasi, estimasi, dan daya mental lainnya.<sup>185</sup>

Fakultas pada jiwa insani ini dijelaskan bahwa ia terbagi menjadi dua fakultas yang dapat memengaruhi kesehatan mental, yaitu fakultas praktis, hal ini terkait dengan kemampuan seseorang untuk melakukan tindakan-tindakan spesifik berdasarkan pertimbangan dan keputusan akal, serta memiliki keterkaitan dengan emosi dan perasaan seperti malu, takut, dan lainnya. Pengendalian fakultas praktis ini dianggap penting untuk mencegah terjadinya sikap yang tidak diinginkan.<sup>186</sup> Dan fakultas teoritis, yang terkait dengan daya kognitif yang lebih tinggi, menerima pengaruh dari fakultas praktis dan memiliki kemampuan untuk menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam tentang masalah-masalah universal, serta membedakan antara tindakan yang mungkin, yang mungkin tidak, dan yang membutuhkan keterampilan khusus.<sup>187</sup>

Dari ini dapat dipahami bahwa semua aspek ini, baik dari jiwa hewani maupun insani, memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental seseorang. Keseimbangan dan pengendalian atas daya-daya jiwa ini dianggap penting dalam menjaga kesehatan mental dan perilaku seseorang, yang meliputi kontrol atas dorongan emosional dasar, pertimbangan akal, dan pemahaman yang lebih mendalam terhadap situasi serta tindakan yang diambil.

Kemudian Ibnu Sina menjelaskan bahwa ada dua unsur yang membentuk manusia, yaitu jiwa dan raga. Unsur raga dengan semua

---

<sup>184</sup> Muhammad 'Utsman Najati, *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, hal 145

<sup>185</sup> Ibnu Sina, *Aḥwal an-Nafs Risālah Fi an-Nafs wa Baqa'ihā wa Ma'adihā*, hal 65-67

<sup>186</sup> Ibnu Sina, *An-Najah*, (Kairo: Dar al-Ma'arif, 1968), hal 267

<sup>187</sup> Ibnu Sina, *Aḥwal an-Nafs Risālah Fi an-Nafs wa Baqa'ihā wa Ma'adihā*, hal 75

anggotanya merupakan alat bagi jiwa dalam melakukan aktivitasnya. Jiwa berbeda secara hakiki dari jasad yang selalu berubah, berganti, berlebih dan berkurang, sehingga ia mengalami kefanaan setelah berpisah dengan jiwa. Dengan demikian hakikat manusia adalah jiwanya. Jika tidak begitu, maka akan terjadi adanya jiwa tanpa jasad, atau adanya satu jasad ditempati beberapa jiwa.

Pengaruh jiwa atas raga tidak ada yang dipaksakan, kapanpun ia ingin menggerakkan tubuh maka raga akan mengikutinya. Pada penjelasan mengenai gerak hewan Ibnu Sina menjelaskan ada empat tingkatan, yaitu: imajinasi, keinginan, kata hati dan gerak otot. Terkait dengan keinginan, menurut Ibnu Sina tidak setiap keinginan bisa menimbulkan perbuatan kecuali jika keinginan itu didorong oleh kata hati baik sadar atau tidak sadar. Ia mengatakan bahwa, hampir semua tindakan kognitif merupakan awal dari tindakan-tindakan afektif dan konatif. Segala hasrat dan dorongan juga mengikuti imajinasi. Dalam hal kepedihan atau kesakitan pada fisik, dorongan hati alamiah kita mencoba menghilangkan sebab kepedihan tersebut, dengan demikian hal ini menimbulkan proses pengelolaan imajinasi. Dalam hal ini hasrat dan dorongan inilah yang menggerakkan imajinasi ke arah yang dikehendaki oleh hasrat dan dorongan, tidak seperti kebanyakan hal yang imajinasilah yang mendorong hasrat dan dorongan ke arah objek imajinasi.<sup>188</sup>

Ibnu Sina mencatat bahwa kekuatan emosi dan kehendak, berdasarkan pengalaman medisnya, mampu memengaruhi kondisi fisik seseorang. Menurutnya, orang yang sakit sebenarnya dapat sembuh hanya dengan keinginannya sendiri, begitu pula sebaliknya, orang yang sehat bisa jatuh sakit jika terpengaruh oleh keyakinannya bahwa ia sakit. Emosi yang kuat, seperti rasa takut, dapat merusak keseimbangan fungsi-fungsi tubuh dan bahkan menyebabkan kematian dengan mempengaruhi berbagai fungsi vegetatif.<sup>189</sup> Ia juga menekankan bahwa keyakinan yang tertanam dalam jiwa, terutama yang diikuti oleh perasaan gembira atau sedih, dapat memengaruhi tubuh secara signifikan. Dia juga menjelaskan bahwa imajinasi,

---

<sup>188</sup> MM. Syarif, *Para Filosof Muslim*, (Bandung: Mizan, 1989), hal 117

<sup>189</sup> Saharawati Mahmoudin, *Sistem Kedokteran Islam: Studi Konsep Kesehatan Mental Ibnu Sina*, (Ciputat: Sejahtera Kita, 2011), hal 218

meskipun bukan pengaruh fisik langsung, dapat menghasilkan perubahan dalam sifat batin seseorang jika tertanam kuat. Ibnu Sina membandingkan gagasan penyembuhan oleh dokter melalui sarana fisik dengan kekuatan jiwa yang mampu melakukan penyembuhan tanpa menggunakan sarana apapun. Dia memberi contoh dari hipnotis dan sugesti sebagai bukti bahwa jiwa memiliki kemampuan untuk menyembuhkan atau menyakiti tubuh tanpa bantuan fisik.<sup>190</sup> Selain itu ia juga menyatakan bahwa jiwa secara eksklusif terhubung dengan tubuhnya sendiri, bahkan mampu melebihi tubuhnya untuk mempengaruhi yang lain, dan ini menjadi bagian dari pembahasan tentang kemungkinan keajaiban dalam konteks masalah kenabian.<sup>191</sup>

Dari sini dapat dipahami dari penjelasan di atas bahwa Ibnu Sina, memandang, jiwa dan raga adalah dua aspek yang saling berkaitan dan membentuk satu kesatuan yang kompleks. Jiwa adalah sumber kehidupan, pikiran, dan emosi, sementara tubuh adalah alat atau kendaraan yang digunakan jiwa untuk berinteraksi dengan dunia fisik. Kesimpulannya bahwa Ibnu Sina memandang jiwa dan tubuh sebagai dua aspek yang saling terkait dan membentuk satu kesatuan yang kompleks. Jiwa dianggap sebagai sumber kehidupan, pikiran, dan emosi, sementara tubuh dipandang sebagai alat atau kendaraan yang digunakan jiwa untuk berinteraksi dengan dunia fisik. Dalam pandangan Ibnu Sina, jiwa dan tubuh saling bergantung satu sama lain, dan keduanya memiliki pengaruh yang signifikan dalam pengalaman manusia. Jiwa mampu mempengaruhi fisik tubuh dan sebaliknya, dengan contoh seperti pengaruh emosi yang kuat dapat memengaruhi fungsi-fungsi tubuh secara vegetatif. Ia juga mencatat bahwa jiwa memiliki kekuatan untuk menyembuhkan atau menyakiti tubuh tanpa menggunakan sarana fisik tertentu, seperti yang ditunjukkan melalui hipnosis dan sugesti. Dalam pandangannya, proses kognitif dan afektif, seperti imajinasi, keinginan, dan emosi, memiliki dampak pada tindakan tubuh, sementara interaksi antara jiwa dan tubuh memiliki implikasi besar dalam kehidupan manusia.

---

<sup>190</sup> MM. Syarif, *Para Filosof Muslim*, hal 118

<sup>191</sup> MM. Syarif, *Para Filosof Muslim*, hal 119

### C. Relevansi Kesehatan Mental Ibnu Sina di Era Modern

Pendekatan dalam kedokteran Ibnu Sina secara mendasar berbeda dengan praktik kedokteran Barat saat ini. Meskipun ia tidak mengabaikan observasi eksperimental yang teliti, Ibnu Sina menekankan pandangan holistik dengan menganggap individu sebagai suatu keseluruhan. Pendekatan ini, yang kini dikenal sebagai "holistik," menandai perbedaan mendasar antara pandangan Ibnu Sina dan kedokteran Barat kontemporer. Ibnu Sina tidak melihat individu sebagai entitas terpisah atau mesin yang berfungsi secara terisolasi. Anatomi dan fisiologi yang dikembangkan oleh Ibnu Sina, meskipun kemudian diperdebatkan pada masa Renaisans, menolak pemisahan antara akal atau jiwa dan tubuh yang sering kali diterapkan saat ini. Pada masa itu, sains anatomi Ibnu Sina bahkan ditolak oleh Leonardo, dan salinan karyanya, *Al Qānūn Fi At ṭibb*, dibakar oleh Paracelsus. Pandangan Ibnu Sina bahwa setiap manusia merupakan keseluruhan menyebabkannya tidak membuat perbedaan yang jelas antara aspek mental dan fisik.<sup>192</sup> Sebagai contoh, ia memberikan perhatian khusus terhadap kehidupan kejiwaan pasien-pasiennya. Dalam beberapa kasus, ia bahkan menerapkan perawatan mental atau terapi dengan pendekatan yang cukup unik. Misalnya, dalam satu kasus, Ibnu Sina mendekati seorang remaja yang menderita penyakit misterius dengan menduga bahwa cinta yang suci (dalam) mungkin menjadi penyebabnya, dan sederhana menyarankan agar remaja tersebut menikah dengan kekasihnya. Pendekatan holistik dalam praktik kedokteran Ibnu Sina juga tercermin dalam pandangannya terhadap penyakit-penyakit psikosomatik, di mana ia melihatnya sebagai salah satu bentuk penyakit yang dapat dianggap sebagaimana penyakit lainnya.

Dalam karya medisnya, Ibnu Sina menganggap cinta sebagai suatu keadaan penyakit, sebagaimana halnya dengan kesedihan, kepiluan (melankolis), dan *epilepsi* (ayan). Ia mendekati fenomena ini dengan penguasaan pengetahuan batin (ilmu dalam), suatu pendekatan yang kini diakui dan diterima oleh standar medis modern. Dengan pengetahuannya yang mendalam, Ibnu Sina memberikan eksplanasi

---

<sup>192</sup> UNESCO, *Avicenna and The Ethics of Science and Technology Today* (Perancis: UNESCO, 2004), hal. 22

dan analisis terhadap cinta, menyandingkannya dengan kondisi medis lainnya seperti kesedihan dan epilepsi, yang menggambarkan pendekatannya yang holistik terhadap kesehatan mental dan emosional. Pendapatnya ini, meskipun kontroversial pada masanya, sekarang diakui sebagai langkah awal dalam memahami kesehatan jiwa dengan cara yang lebih komprehensif.<sup>193</sup>

Relevansi kedokteran Ibnu Sina dapat diilustrasikan dengan mengungkapkan pendekatan yang diterapkannya. Pendekatan parsial terhadap manusia yang umum digunakan saat ini terus-menerus mendapat kritik di dunia medis kontemporer. Sebaliknya, pada masa Renaisans, ilmu medis mengalami revolusi dengan adanya pendekatan baru terhadap anatomi, fisiologi, teori sirkulasi darah, dan pemahaman tentang pentingnya sistem saraf. Waktu itu, tubuh dilihat sebagai entitas terbagi-bagi, menolak pandangan Aristotelian dan ketidakkekalan alam dalam konsep kausalitas yang lebih mekanistik. Descartes memperkuat pendekatan ini dengan memisahkan materi dan pikiran, mengklaim pemisahan mutlak antara akal dan tubuh, serta menganggap tubuh sebagai mekanisme yang beroperasi secara mandiri. Namun, pandangan ini bertentangan dengan konsep Ibnu Sina yang menghilangkan perbedaan antara akal dan tubuh dalam praktek kedokterannya. Dalam perspektif kedokteran modern, disiplin ini lebih cenderung dianggap sebagai sains atau seni, berfokus pada aspek mekanis penyakit daripada memberikan makna atau pengertian, seperti yang sering terjadi dalam praktik kedokteran kuno. Kedokteran modern, dengan penekanannya pada mekanisme penyakit, secara alami lebih tertarik pada pengobatan penyakit daripada pada perawatan yang bersifat individual.

Bagaimanapun juga, pendekatan holistik Ibnu Sina dalam kedokteran tidak boleh dianggap sebagai satu-satunya cara untuk mengobati seseorang secara keseluruhan. Sikap ini mencerminkan manifestasi yang mer permeasi kehidupan Ibnu Sina, melibatkan aspek politik (integrasi teori dan praktik, sains, dan politik), dimana pengaruhnya meluas ke dalam lingkungannya. Hal ini juga terlihat dalam perannya sebagai seorang sarjana dunia, menggabungkan berbagai bidang pengetahuan. Pengaruh holistik Ibnu Sina juga dapat

---

<sup>193</sup> UNESCO, *Avicenna and The Ethics of Science and Technology Today*, hal. 24

diamati dalam hubungannya dengan alam, menekankan kesatuan manusia dengan lingkungannya. Contoh dari kehidupan dan karya Ibnu Sina mendorong kita untuk merenungkan etika dalam sains dan teknologi, terutama dalam konteks bioetika. Sebaliknya, kedokteran kontemporer cenderung memandang etika sebagai entitas terpisah, sebagai sesuatu yang bersifat komplementer. Ini merupakan perbedaan yang jelas karena dalam pendekatan holistik Ibnu Sina, etika dianggap sebagai bagian integral dari kedokteran. Ibnu Sina tidak memisahkan etika dari kedokteran, bahkan lebih umum lagi, ia tidak membuat pemisahan antara etika dan sains. Bagi Ibnu Sina, tujuan utama etika dalam sains adalah integrasi etika dengan praktik saintifik.<sup>194</sup>

Kontribusi Ibnu Sina semakin memperkaya ilmu pengetahuan modern melalui terapi psikosomatis dan pengobatan untuk bidang psikiatri, serta melalui metode kerja jantung yang telah diterapkan dalam ilmu kriminologi dan teknik memegang urat nadi di tangan. Semua metode ini merupakan sumbangan orisinal dari Ibnu Sina yang sebelumnya belum pernah dilakukan. Secara singkat, ilmu kedokteran Ibnu Sina, yang awalnya ditujukan untuk pengobatan, saat ini memperluas pengetahuan teknologi dengan penemuan-penemuan baru yang berbagai kebutuhan manusia. Sebagai contoh, alat-alat penting dalam dunia modern seperti poligraf dan pengukur tekanan jiwa psikologis (PSE) berasal dari konsep Ibnu Sina. Poligraf adalah alat yang mencatat reaksi emosional seseorang yang berbohong melalui perubahan denyut jantung, tekanan darah, dan keluarnya keringat. Sedangkan PSE mencatat frekuensi suara manusia, mampu membedakan modulasi frekuensi yang tidak terdengar. Dalam kasus ketegangan atau kebohongan, PSE mampu mendeteksinya melalui perubahan frekuensi yang tidak tercatat. Allan D. Bell, penemu PSE, terinspirasi oleh prinsip hubungan timbal balik antara tegangan jiwa dan perubahan fisik.<sup>195</sup>

Untuk menggambarkan hubungan antara konsep kesehatan mental Ibnu Sina dengan teori kesehatan mental modern, dapat diuraikan

---

<sup>194</sup> UNESCO, *Avicenna and The Ethics of Science and Technology Today*, hal. 24

<sup>195</sup> Zainal Abidin Ahmad, *Ibnu Sina (Avicenna): Sarjana dan Filosof Besar Dunia*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1974), hal. 215-216

secara ringkas empat teori terkait kesehatan mental, yaitu psikoanalisis, behaviorisme, eksistensialisme, dan kemanusiaan (humanistik). Psikoanalisis dan behaviorisme mewakili teori-teori tradisional dalam bidang psikologi, sementara eksistensialisme dan kemanusiaan mencerminkan aliran baru dalam disiplin tersebut. Keempat teori ini membentuk aliran atau pandangan tersendiri dalam pemahaman tentang kesehatan mental, dengan dua pertama mencerminkan pendekatan psikologis konvensional, sedangkan dua terakhir mengeksplorasi konsep baru dalam psikologi.<sup>196</sup>

Teori psikoanalisis adalah suatu kerangka konseptual mengenai kepribadian manusia yang berdasarkan asumsi-asumsi fundamental, termasuk kepastian psikologis, kekuatan psikologis, ketetapan dan keseimbangan, serta kelezatan. Teori psikoanalisis yang dikembangkan oleh Sigmund Freud menggambarkan manusia sebagai makhluk yang dipengaruhi oleh dorongan-dorongan, terutama oleh id yang beroperasi tanpa disadari dan diarahkan pada pemenuhan kepuasan segera. Ego, sebagai struktur kepribadian yang berkembang dari id, mengendalikan kesadaran dan mengambil keputusan mengenai perilaku manusia. Super Ego (hati nurani) kemudian berkembang dari Ego saat manusia memahami nilai-nilai moral. Pembentukan Super Ego dipengaruhi oleh interaksi individu dengan lingkungan sosialnya, dan mencerminkan nilai-nilai sosial yang mengingatkan individu akan tuntutan moral. Para penganut psikoanalisis meyakini bahwa kesehatan mental terletak pada kemampuan Super Ego untuk menyatukan berbagai aspek diri dan memenuhi tuntutan masyarakat, namun manusia dianggap hanya mampu mencapai sebagian kecil kesehatan mental karena sulitnya mencapai kebahagiaan dan kemajuan secara bersamaan.<sup>197</sup>

Upaya Ego untuk mengatasi konflik antara dorongan-dorongan dan tuntutan sosial dapat gagal, dan dalam beberapa kasus, Ego menggunakan mekanisme pertahanan tidak sadar untuk merusak realitas dan melindungi dirinya dari perasaan pedih seperti kegagalan

---

<sup>196</sup> Langgulong, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1986), hal. 34

<sup>197</sup> E. Fromm, *The Crisis of Psychoanalysis* (London: Plican Book, 1973), hal. 66, Lihat juga di Djamaludin Ancok, dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1994), hal. 77

atau penghinaan. Dalam pandangan Freud, gangguan jiwa atau penyakit mental timbul karena ketidaksepakatan antara tuntutan Id (dorongan instinktif) dan tuntutan Super Ego (norma sosial), sehingga konflik yang tidak terselesaikan dapat menyebabkan gangguan jiwa. Dengan demikian, teori psikoanalisis memberikan pemahaman mendalam tentang dinamika psikis dan konflik internal yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang.<sup>198</sup>

Selanjutnya, teori behaviorisme adalah suatu konseptualisasi mengenai tingkah laku manusia yang didasarkan pada beberapa asumsi. Menurut penganutnya, psikologi adalah ilmu tingkah laku, di mana tingkah laku dianggap sebagai segala aktivitas yang dapat diamati. Asumsi-asumsi lain melibatkan pandangan bahwa tingkah laku manusia dapat dijelaskan melalui proses fisio-kimia, dan psikologi menjadi lebih terkait dengan sains biologis. Asumsi kepastian psikologis menyatakan bahwa reaksi dapat diprediksi ketika individu dihadapkan pada rangsangan tertentu. Selain itu, faktor lingkungan dianggap sebagai pengaruh utama dalam membentuk kepribadian seseorang. Teori behaviorisme ini dianggap sebagai respons terhadap teori psikoanalisis dan juga dikenal sebagai psikologi perilaku atau teori belajar tradisional. Pendekatan ini memungkinkan observasi perilaku secara objektif, dengan fokus pada perubahan perilaku yang dapat diobservasi. Tujuan utama behaviorisme adalah mengatasi masalah kesehatan mental pada orang dewasa dan anak-anak, seperti gangguan obsesif kompulsif, hiperaktivitas, fobia, depresi, dan gangguan mental lainnya.<sup>199</sup>

Menurut teori behaviorisme, kesehatan mental yang normal terwujud ketika seseorang dapat mengembangkan kebiasaan yang sesuai dan dinamis untuk berinteraksi dengan orang lain serta menghadapi berbagai situasi. Kebiasaan yang sesuai adalah yang sesuai dengan norma budaya masyarakat dan dianggap positif untuk diajarkan kepada anak-anak. Keberhasilan dalam memperoleh kebiasaan-kebiasaan yang sesuai dengan lingkungan dan kulturanya

---

<sup>198</sup> Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, hal. 11-18. Lihat juga di Lihat juga di Djamaludin Ancok, dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*, hal. 77

<sup>199</sup> Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, hal. 11-18

menunjukkan kesehatan mental yang baik, sementara kegagalan dalam memperoleh atau memperoleh kebiasaan yang tidak sesuai dapat mengindikasikan kesehatan mental yang buruk atau emosional yang terganggu.<sup>200</sup> Dengan demikian, kriteria kesehatan mental dalam teori behaviorisme diperoleh melalui standar sosial, mencerminkan fokus tinggi pada peran lingkungan sebagai faktor kunci dalam membentuk kepribadian individu.

Sedangkan, Teori eksistensialisme menyatakan bahwa kesehatan mental manusia terwujud ketika individu mampu menikmati eksistensinya. Ini mencakup pemahaman terhadap arti hidup, kesadaran akan potensi diri, dan kebebasan untuk mencapai tujuan sesuai dengan pilihan individu. Manusia juga diharapkan menerima dan menyadari kelemahan serta pertentangan dalam hidup. Eksistensialisme menekankan bahwa pencapaian keseimbangan ini memerlukan kejujuran dan keberanian dalam menghadapi diri sendiri tanpa menyembunyikan kebenaran di depan cermin. Teori kemanusiaan muncul sebagai reaksi terhadap psikoanalisis dan behaviorisme yang dianggap terlalu deterministik dan mekanistik. Sementara kedua teori sebelumnya tidak memberikan ruang untuk kebebasan manusia, teori kemanusiaan menempatkan kebebasan sebagai ciri utama yang mendefinisikan manusia. Teori ini menolak asumsi dari psikoanalisis dan behaviorisme, termasuk asumsi tentang kepastian psikologis, pengaruh kekuatan, dan penafsiran terhadap tingkah laku manusia.<sup>201</sup>

Terakhir, teori kemanusiaan, manusia digambarkan sebagai alat atau perkakas dengan unsur-unsur yang dapat merangsang perilakunya. Namun, keunikan pribadi, pengalaman subyektif, kebebasan, tanggung jawab, dan kemampuan untuk mengaktualisasi diri dihargai secara tinggi. Pemikiran ini diperkenalkan oleh Abraham H. Maslow dan Carl Ransom Rogers, yang memberikan penekanan pada kebebasan individu dalam mencapai potensinya. Teori kemauan wujud, yang menggabungkan budaya Islam dan Barat, juga menekankan kebebasan manusia untuk mewujudkan potensi dan

---

<sup>200</sup> Langgulong, *Teori-teori Kesehatan Mental*, hal. 11-18

<sup>201</sup> Langgulong, *Teori-teori Kesehatan Mental*, hal. 30-31

sifat-sifat utama yang membedakan manusia dari makhluk lainnya.<sup>202</sup> Menurut teori ini, kesehatan mental yang wajar dicapai ketika sifat-sifat tersebut dapat diaktualisasikan, sedangkan penyakit mental muncul ketika sifat-sifat tersebut tidak terwujud.<sup>203</sup> Keseluruhannya, teori eksistensialisme, kemanusiaan, dan kemauan wujud menawarkan pandangan holistik terhadap manusia, mengakui kebebasan, nilai-nilai pribadi, dan kemampuan unik sebagai elemen-elemen integral dalam pemahaman kesehatan mental.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan dengan jelas bahwa perbedaan pandangan mengenai kesehatan mental dalam berbagai teori berasal dari perbedaan dalam konsep dasar mengenai sifat manusia (*nature*). Satu teori menekankan pentingnya kebebasan manusia, sementara yang lain tidak memberikannya peran yang sama. Selain itu, terdapat perbedaan lain dalam teori yang menganggap kebebasan manusia sebagai hal yang vital, baik dalam realisasi diri maupun dalam konteks masyarakat, selain perbedaan pandangan mengenai interpretasi kejadian manusia itu sendiri. Meskipun teori kemauan wujud mengklaim bahwa pandangan mereka tentang sifat manusia dipengaruhi oleh budaya Islam, namun tidak dapat dipastikan pemikir-pemikir Islam pada masa lalu mana yang secara konkret memengaruhi pandangan mereka terhadap kepribadian.

Dalam konteks hubungan dengan konsep kesehatan mental Ibnu Sina, terlihat jelas ada relevansi dengan empat teori kesehatan mental modern yang telah dijelaskan sebelumnya. Relevansi konsep kesehatan mental Ibnu Sina dengan teori Psikoanalisa terletak pada pandangan bahwa sakit mental disebabkan oleh faktor internal, seperti Ego (*hati nurani*). Konsep kesehatan mental Ibnu Sina menunjukkan bahwa sakit mental dapat terjadi karena disharmonitas humoral di dalam tubuh manusia, yang menciptakan perasaan putus asa, sesuai dengan faktor internal yang ditekankan oleh teori Psikoanalisa. Sementara itu, relevansi dengan teori Behaviorisme terletak pada pandangan bahwa sakit mental disebabkan oleh faktor eksternal, seperti pandangan sosial masyarakat. Konsep kesehatan mental Ibnu Sina menunjukkan bahwa disharmonitas humoral, yang bisa

---

<sup>202</sup> Langgulong, *Teori-teori Kesehatan Mental*, hal. 230

<sup>203</sup> Langgulong, *Teori-teori Kesehatan Mental*, hal. 230

dipengaruhi oleh pandangan masyarakat, dapat menyebabkan sakit mental.

Relevansi dengan teori Humanisme terletak pada pandangan bahwa sakit mental terjadi karena seseorang merasa terkekang dalam kebebasan dirinya. Konsep kesehatan mental Ibnu Sina menunjukkan bahwa disharmonitas humoral dapat terjadi ketika seseorang tidak mengaktualisasikan sifat-sifat utama pada diri dan masyarakatnya. Terakhir, relevansi dengan teori Kemauan Wujud terletak pada pandangan bahwa kesehatan mental yang wajar terjadi jika manusia dapat mewujudkan sifat-sifat utama pada diri dan masyarakatnya. Konsep disharmonitas humoral dalam kesehatan mental Ibnu Sina juga dapat terkait dengan ketidakmampuan mewujudkan sifat-sifat utama tersebut, seperti optimisme dan penuh harap, sesuai dengan pandangan holistik teori Kemauan Wujud. Dengan demikian, konsep kesehatan mental Ibnu Sina secara jelas relevan dengan teori atau konsep teori Kemauan Wujud.

Dari paparan di atas, dapat dipahami bahwa relevansi kesehatan mental Ibnu Sina di era modern, pendekatan holistiknya dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pemahaman dan penanganan kesehatan mental. Ibnu Sina, dengan pandangannya yang mengintegrasikan aspek mental dan fisik, menawarkan perspektif yang sejalan dengan teori-teori modern seperti psikoanalisis, behaviorisme, eksistensialisme, dan kemanusiaan. Dengan demikian, kontribusi Ibnu Sina tidak hanya memberikan wawasan berharga pada zamannya tetapi juga relevan dengan pemahaman modern mengenai kesehatan mental.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan uraian diatas, maka sesuai dengan rumusan masalah dapat diambil kesimpulan, sebagai berikut:

1. Ibnu Sina menekankan bahwa gangguan mental tidak hanya disebabkan oleh faktor fisik, melainkan juga oleh ketidakstabilan emosi dan disharmoni dalam humoral. Pentingnya menjaga keseimbangan antara emosi, keadaan pikiran, dan kesehatan fisik dianggap sebagai kunci utama dalam menjaga kesejahteraan seseorang.
2. Ibnu Sina menggambarkan tiga jenis jiwa dan menyoroti peran vital fakultas jiwa, ia menyoroti bagaimana fakultas jiwa terutama akal, dalam menjaga keseimbangan mental. Konsep ini mencakup daya-daya seperti dorongan emosional dasar, kemampuan persepsi, dan pertimbangan akal yang memengaruhi keseimbangan emosi.
3. Ibnu Sina juga menyajikan pandangan bahwa jiwa dan raga saling berkaitan dan membentuk kesatuan kompleks. Interaksi antara jiwa dan raga memiliki implikasi besar dalam pengalaman manusia, di mana proses kognitif dan afektif berperan dalam tindakan tubuh dan kesehatan keseluruhan.
4. Ibnu Sina memiliki pendekatan kedokteran yang sangat berbeda dengan praktik kedokteran Barat, menggabungkan aspek fisik dan mental. Konsep holistiknya menolak pemisahan antara akal atau jiwa dan tubuh yang umumnya diterapkan dalam kedokteran Barat kontemporer.
5. Meskipun pandangannya berbeda dengan teori-teori modern, Ibnu Sina memberikan kontribusi penting pada pemahaman dan penanganan kesehatan mental. Pendekatannya yang holistik menawarkan perspektif relevan dengan pemahaman

modern, menegaskan pentingnya melibatkan aspek mental dan fisik dalam perawatan kesehatan.

## **B. Saran**

1. Kajian mengenai kesehatan mental merupakan salah satu masalah yang ada pada kehidupan manusia. Sehingga kajian mengenai apa penyebab dari sehat dan sakitnya kondisi mental seseorang dan bagaimana menjaga kesehatan mental manusia berdasarkan pendapat filsafat. Kajian mengenai kesehatan mental ini diharapkan mampu memberikan gambaran bahwa penyebab dari gangguan mental yang menjadi permasalahan manusia tidak bersumber dari satu hal melainkan banyak hal yang terjadi dalam hidup. Hal ini dapat menjadi acuan dalam menguatkan fungsi dalam jiwa manusia.
2. Penelitian ini tentunya masih banyak kekurangan. Maka dari itu kepada peneliti selanjutnya, dapat melakukan penelitian-penelitian selanjutnya dengan memadukan suatu kajian keilmuan dengan keilmuan lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku:

- Utsman Najati, Muhammad, *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, (Bandung, Pustaka Hidayah, 2002)
- Abidin Ahmad, Zainal, *Ibnu Sina (Avicenna): Sarjana dan Filosof Besar Dunia*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1974)
- Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: Universitas Muhammadiyah, 2005)
- American Psychiatri Assosiation, *Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorder*, (London: American Psychiatri Publishing, 2013)
- Amin al-Qurdi, Muhammad, *Tanwir al-Qulūb fī Mu'amālah 'Alām al-Ghuyūb*, Tahqiq oleh Mahmud Qathan, (Beirut: Dar al-Ma'rifah, Cet. II, 1994)
- Ancok, Djamaludin, dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1994)
- Ardi Ardani, Tristiadi, dan Istiqomah, *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*, (Bandung, PT Remaja Rosdakarya, 2020)
- Arikunto, Suharismi, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Reineka Cipta, 2002)
- Bakti Gama, Cipta, *Fondasi Psikopatologi Islam: Inti dan Ragam Dimensi Gangguan Jiwa dalam Tinjauan Filsafat dan Al-Qur'an*, (Malang, Pustaka Sophia, 2019)
- Bertern, K, *Etika*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007)
- C. Townsend, Mery, *Psychiatric Mental Health Nursing: Concepts of Care in Evidence-Based Practice*, Ed. 8 (Philadelphia: F.A Davis Company, 2015)
- Eko Agustinova, Danu, *Memahami metode Penelitian Kualitatif: Teori & Praktik* (Yogyakarta: Calpulis, 2015)
- Farabi, *Araa Ahl al-Madinah al-Fādilah*, (Kairo, Maktabah Mathba'at muhammad Ali, 1906 )
- Fromm, E, *The Crisis of Psychoanalysis* (London: Plican Book, 1973)
- Ghazali, *Ihya' Ulūm al-Din*, jilid III, (Bairut: Dar Al-Kutub Al-Islamiy, 1992)
- Ghazali, *Ma'arij al-Quds fī Madarij Ma'rifat al-Nafs*, (Kairo: Maktabah al-Jundi, 1968)

- Hasan, Fuad, dkk, *kamus istilah psikologi*, (Jakarta: Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bangsa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1981)
- Hazm, Ibnu, *Al-Falsafī al-Milal wā al Ahawa' wā al-Nihal*, Juz.1, (Mesir: Maktabah wa Matba'ah 'Ali Sabih, Cet. 1)
- Iqbal, M, *Pokok-Pokok Materi metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002)
- Jauzi, Ibnu, *Ar-Rūhāni*, (Kairo: Maktabah At-Tsaqofah, 1986)
- Langgung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1986)
- Madkur, Ibrahim, *Fi Al-Falsafah al-Islāmiah Manhaj wā Tabiquh* (diterjemahkan oleh Yulian Wahyudi Asmin dan A Hakim Mudzakir dengan judul *Falsafat Islam, Metode dan Penerapan*, (Jakarta, Raja Grafindo Persada Pers, 1993)
- Mahardika, Nur, *Buku Ajar Kesehatan Mental*, (Kudus, Badan Penerbit Universitas Muria Kudus, 2017)
- Mahmouddin, Saharawati, *Sistem Kedokteran Islam: Studi Konsep Kesehatan Mental Ibnu Sina*, (Ciputat: Sejahtera Kita, 2011)
- Manampiring, Henry, *Filosofi teras, Filsafat Yunani-Romawi Kuno Untuk mental Tngguh Masa Kini*, (Jakarta, PT. Kompas Media Nusantara, 2019)
- Miskawaih, Ibnu, *Tahdhib Al-Akhlāq* (di terjemahkan Helmi Hidayat), *Menuju Kesempurnaan Akhlak (Buku Daras Pertama Tentang Filsafat)*, (Bandung, Mizan, 1994)
- Miskawaih, Ibnu, *Tahdhib Al-Akhlāq*, (Beirut: Mansyurat al-Jurnal, 2011)
- Mulyono, Bambang, *Pendekatan Analisis Kenakalan Remaja dan Penanggulangannya*, (Yogyakarta: Kansius, 1984)
- Nasution, Hasyimsyah, *Filsafat Islam*, (Jakarta: Gaya Media Pratama, 1999)
- P. Chaplin, James, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta, Rajawali Pers, 2014)
- Prastowo, Andi, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*, (Yogyakarta; Ar-Ruzz Media, 2011)
- Rahmat Hidayat, Dede, *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian dalam Konseling*, (Bogor, Ghalia Indonesia, 2015)
- Rogers, Anne, and David Pilgrim, *A Sociology of Mental Health and Illness*, (New York: Open University Press, 2014)
- Sarmadi, Sunedi, *Psikologi Positif*, (Yogyakarta: Titah Surga, 2018)

- Sina, Ibnu, *Aḥwal an-Nafs Risālah Fi an-Nafs wa Baqa'ihā wa Ma'adiha* (diterjemahkan irwan Kurniawan), *Psikolog Ibnu Sina*, (Bandung: Pustaka Hidayat, 2009)
- Sina, Ibnu, (diterjemahkan oleh Syuhabul Furqon), *Isyarat dan Perhatian: Logika*, (Sumedang: Marim, 2020)
- Sina, Ibnu, (diterjemahkan oleh Titin Nurhayati Ma'mun), *Al Qānūn Fi At ṭibb, Edisi Teks dan Terjemahan*, (Bandung: Unpad, 2017)
- Sina, Ibnu, *Aḥwal an-Nafs Risālah Fi an-Nafs wa Baqa'ihā wa Ma'adiha dan Thalāth ar-Ras āil fi an-nafs*, (diterjemahkan Imam Gozali), *Psikologi Islam Rujukan Utama Ilmu Psikologi Dunia*, (Jakarta, Turos, 2022)
- Sina, Ibnu, *Al Qānūn Fi At ṭibb*, (Beirut: Dar Sadir, 1999), jilid I
- Sina, Ibnu, *An-Najah*, (Kairo: Dar al-Ma'arif, 1968)
- Sina, Ibnu, *as-Shifā, Al-Mantiq, Al-Madkhal*, (Kairo: Dar al-Maktab, 1952)
- Sina, Ibnu, *an-Najah fi al-Hikmah al-Mantiqiyyah wā al-Tabi'iyah wā allahiyah*, (Beirut: Dar al-Aq al-Jadidah, 1982)
- Sperry, Len, dan Jon Sperry, *Cognitive Behavior Therapy of DSM-5 Personality Disorders*, (London, Taylor & Francis, 2016)
- Sri Handayani, Eka, *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*, (Kalimantan, Universitas Islam Banjarmasin, 2022)
- Suryabarta, Sumardi, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Raja Grafindo, 1998)
- Syarif, MM, *Para Filosof Muslim*, (Bandung: Mizan, 1989)
- UNESCO, *Avicenna and The Ethics of Science and Technology Today* (Perancis: UNESCO, 2004)
- Vidya Fakhriyani, Diana, *Kesehatan Mental*, (Pamekasan, Duta Media Publishing, 2019)
- Wirawan Sarwono, Sarlito, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta, PT Raja Grafindo Persada, 2010)
- Yusuf LN, Syamsu, dan A. Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, (Bandung, Remaja Rosdakarya, 2011)
- Zayd Ahmed Ibnu Sahl, Abu, *Maṣāliḥ al-Abdān wā al-Anfus*, (Riyadh, Maktabah Zahro Syarqi, 294)

**Jurnal:**

- A Radiani, Widya, “Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguan Secara Islami”, *Journal of Islami and Law Studies*, Vol.3, No.1, 2019
- Arroisi, Jarman, dan Rahmat Ardi Nur Rifa’i, “Psikologi Islam Ibnu Sina (Studi Analisis Kritis Tentang Konsep Jiwa Perspektif Ibnu Sina)”, *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam dan Sains*, Vol.2, 2020
- Arroisi, Jarman, dan Rohmah Akhirul Mukharrom, “Makna Hidup Perspektif Victor Frankl: Kajian Dimensi Spiritual dalam Logoterapi”, *Tajdid*, Vol. 20, No. 1, 2021
- B. Purwakania Hasan, Aliyah, “Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali dalam Bimbingan dan Konseling Islam”, *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, Vol. 2, No. 1, 2017.
- Fatmawati, Kirana, dan Nurul Khair, “Psikologi Islam Ibnu Miskawaih dalam Rehabilitasi Penyakit Mental Manusia”, *Islamika Inside; Jurnal Keislaman dan Humaniora*, Vol. 8, No. 2, 2022
- Firmansyah, “Pemikiran Kesehatan Mental Islami Dalam pendidikan Islam”, *Analitica Islamica*, Vol. 6, No. 1, 2017
- G. Goldman, Howard, and Gerald N. Grob, “Defining ‘Mental Illness In Mental Health Policy”, *Health Affairs*, Vol, 25, No.1, 2006.
- Hamali, Syaiful, “Kepribadian dalam teori Sigmund Freud dan Nafsiologi dalam Islam”, Vol. 13, No. 1, 2018
- Hamid, Abdul, “Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama”, *Jurnal Kesehatan Tadulako*, Vol. 3, No. 1, 2017
- Ikbal Salam Andi, Muhammad, dan Muhammad Huzain, “Al-Nafs Dalam Filsafat Islam: Kajian Kritis Terhadap Pemikiran Tentang Jiwa”, *Dirasat Islamiah: Jurnal kajian Keislaman*, Vol.1, No.1,2020
- Pajevic, Ahmad, dkk “Ibnu Sina (Avicenna) as a Psychiatrist: a View From Today’s Perspective”, *Psychiatria Danubina*, Vol. 33, No. 2, 2021
- Pajevic, Ahmad, dkk, “Medicine and Psikology of Ibnu Sina (Avicenna) a Unique Scientific and Religius Approach, *Psychiatria Danubina*, Vol. 33, No. 2, 2021
- Parlaungan, dkk, “Pemikiran Ibnu Sina dalam Bidang Filsafat”, *Jurnal Bilqolam Pendidikan Islam*, Vol. 2, No. 1, 2021
- Rahmatiah, St, “Pemikiran Tentang Jiwa (*Al-Nafs*) Dalam Filsafat Islam”, Sulesana, 2017, Vol. 11, No. 2

- S. McEwen, Bruch, *Stress, Adaptation and Disease: Allostatic Load*, (Thwge New York Academy Of Sciences Journal, 2006)
- Shofia, Naila, “Ibnu Sina: Jiwa dan Keabadian Jiwa”, *Islamic Guidance and Counseling*, Vol.3, No.2, 2022
- Sri Yulianti, Tunjung, “Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Emosional Masyarakat di Dukuh Gumuk Sari dan Garjen, Pucangan, Kartasura”, *Kosala: Jurnal Ilmu Kesehatan*, Vol. 8, No. 2, 2020
- Sub’haan Syah Sinaga, Fajry, dan Emah Winangsit “Terapi Musik Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental: Tinjauan Literatur dalam Perspektif Psikodinamika”, *Assertive: Islamic Counseling Journal*, Vol. 2, No. 1, 2023

**Website:**

<https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/penyakit>.

<https://kbbi.web.id/kesehatan>.

<https://kbbi.web.id/mental>.

<https://mix.co.id/marcomm/brand-insight/marketing-strategy/infobesitas-dan-panic-buying/>

<https://sardjito.co.id/2019/10/30/mengenal-psikosomatis/>

<https://www.logosconsulting.co.id/media/3-tingkat-kesadaran-menurut-psikoanalisa-klasik-sighmund-freud/?amp=1>