



Analisi Terhadap Keseimbangan Badan Dan Jiwa Manusia Menurut Abu Zaid Al-Balkhi Dalam Psikologi Kognitif

Titi Sugiarti

IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Email: Sugiartit384@gmail.com

Received: 2020-12-16; Accepted: 2021-02-22; Published: 2021-02-28

Abstrak

Abu Zaid al-Balkhi merupakan ilmuwan Islam yang hidup pada abad ke-9 M. Balkhi terkenal dengan banyak talenta di beberapa bidang, kemampuannya menulis dua tema dalam satu karya yang sistematis telah membawanya dikenal sebagai perintis kesehatan mental pertama yang sebelumnya pada masa itu lebih mementingkan kesehatan fisik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran konsep Kognisi Badan dan Jiwa menurut Abu Zaid al-Balkhi, menggunakan metode library Research dari data karya Abu Zaid al-Balkhi yang berjudul “*Mashalih al-Abdan wal-Anfus*” dan dari sumber lain yang berkaitan dengan penelitian. Penelitian ini menemukan 2 (dua) bahasan antara lain; 1. Dalam menangani gangguan neurosis dan psikosis, untuk gangguan neurosis proses terapi dilakukan dengan terapi kognitif sedangkan untuk gangguan psikosis proses terapi dilakukan dengan spiritual, Demikian pentingnya menjaga keseimbangan badan dan jiwa untuk kesehatan, sebaliknya ketidakseimbangan akan menyebabkan penyakit. 2. Pentingnya menjaga kesehatan badan dan jiwa yaitu kesehatan badan sebagaimana pada prinsip-prinsip umum ilmu kesehatan seperti menjaga kesehatan lingkungan, tempat tinggal, sanitasi air dan udara, sedangkan untuk kesehatan jiwa pentingnya menjaga pikiran dan perasaan.

Kata Kunci: *Kognitif, Keseimbangan Badan Dan Jiwa.*

Abstract

Abu Zaid al-Balkhi is an Islamic scientist who lived in the 9th century AD. Balkhi is well-known for his many talents in several fields, his ability to write two themes in one systematic work has led him to be known as the pioneer of the first mental health that was previously more concerned with physical health. The purpose of this study was to describe the concept of body and soul cognition according to Abu Zaid al-Balkhi, using the Research library method from Abu Zaid al-Balkhi's data entitled "Mashalih al-Abdan wal-Anfus" and from other sources related to research. This study found 2 (two) discussions, among others; 1. In dealing with neurosis and psychosis disorders, for neurotic disorders the therapy process is carried out with cognitive therapy while for psychosis disorders the therapy process is carried out spiritually, thus the importance of maintaining a balance of body and soul for health, otherwise the imbalance will cause disease. 2. The importance of maintaining body and mental health, namely body health as in general principles of health sciences such as maintaining environmental health, shelter, water and air sanitation, while for mental health it is important to protect thoughts and feelings

Keywords: *Cognitive, Balance Of Body And Soul.*

PENDAHULUAN

Abad keemasan Islam (750 M-1258 M) merupakan masa dimana dunia Islam menghasilkan para ilmuwan Islam yang memiliki kontribusi besar terhadap perkembangan teknologi dan kebudayaan dunia, selain itu disamping semangat menjaga tradisi untuk melakukan suatu inovasi mereka sendiri. Terkait dengan bidang psikologi yang dimulai pada abad 19, para ilmuwan Islam telah banyak menulis mengenai perilaku manusia, meskipun istilah 'psikologi' belum dikenal pada waktu itu, mengingat kegiatan-kegiatan tersebut masih menjadi bagian tulisan-tulisan filosofis, seperti menggunakan istilah-istilah jasad (al-jism), jiwa (an-nafs), roh (arruh), hati (al-qalb), akal (al-aql), dan lain sebagainya¹

Perkembangan berikutnya bahasan mengenai psikologi dengan menggunakan istilah Nafs (diri atau jiwa) untuk menunjukkan kepribadian individu dan model sifat manusia. Secara umum Ilmuwan Islam menyebutnya dengan *Ilm-al Nafsiat* atau pengetahuan diri, nafs adalah istilah luas yang mencakup *qalb* (hati), *ruh* (roh), *aql* (intelekt) dan *irada* (kehendak).² Ini merupakan satu gagasan orisinal dan kontribusi dari ilmuwan Islam dibidang psikologi disamping teori dan praktik psikologi modern, juga menjadi suatu pilihan mengurai tantangan yang dihadapi umat Islam saat ini serta menjadi arah adaptasi dengan teori-teori Barat.

Rekomendasi tentang indigenisasi psikologi bagi masyarakat Muslim tentu sangat menarik dalam mencari formula perspektif Islam mengenai perilaku manusia³. Gagasan-gagasan penting perspektif Islam mengenai perilaku manusia dalam karya ilmuwan Islam salah satunya dapat ditemukan dalam karya Abu Zayd al-Balkhi berjudul "Al- Masalih al-Abdan wal-Anfus" buku ini ditemukan pertama kali pada Tahun 1984 oleh Fuat Sezgin yaitu seorang professor emeritus dari JohannWolfgang Goethe University di Frankfurt dan diterbitkan oleh the Institute of the History of the Arab Islamic Sciences (Germany)⁴

Pada tahun 2005 oleh World Health Organization manuscriptnya di tahqiq oleh Mahmud Misri,⁵ dan tahun 2013 karya ini diterjemahkan ke dalam Bahasa Inggris oleh Malik Badri dengan judul *Sustenance of the Soul: The Cognitive Behaviour Therapy of a Ninth Century Physician*.⁶ Oleh karena itu penulis merasa tertarik memahami karya Abu Zayd al-Balkhi ini untuk dapat memperoleh pemahaman atas konsep Kognitif badan dan jiwa Abu Zayd al-Balkhi terkait dengan bidang psikologi Islam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian library Research untuk memperoleh data secara kualitatif. Penelitian ini difokuskan pada konsep keseimbangan badan dan jiwa perspektif Abu Zaid AlBalkhi. Objek penelitian ini sebagaimana dikemukakan tadi digali dari berbagai literatur. Penelusuran data litartur dilakukan terhadap dokumen, buku, jurnal maupun tokoh masyarakat terutama informasi tentang keseimbangan badan dan jiwa perspektif Abu Zaid AlBalkhi dalam psikologi Islam

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis kritis terhadap pemikiran Abu Zayd al-Balkhi

1. Kelebihan

Al-Blkhi hadir untuk menerangkan tentang penyakit psikopatologi, diantaranya ialah penyakit seseperti stres, kemurungan, takut dan cemas, fobia serta bagaimana proses penyembuhannya melakukan perawatan dan terapi yang sesuai dilakukan dengan apa yang telah ada dalam ilmu psikologi pada masa sekarang. Masalah mental atau psikologi pada zaman moden sekarang masih mendapat konotasi negatif di beberapa tempat karena kurangnya pemaham yang dimiliki. Bahkan ada yang menghukum dan berkata bahawa mereka yang mempunyai masalah ini memiliki iman yang lemah dan merupakan penyakit yang yang berhubungan erat dengan keberagaaman seserang sehingga penilaian tersebut tidak dapat diterima sepenuhnya, atau dalam hal lain mereka hanya membuat seolah-olah ada masalah, seperti masalah yang dibuat sendiri sehingga menjadikannya sakit secara psikis atau jiwa. 16

Persepektif-perspektif diatas di bantah oleh Al-Balkhi Setelah bebrapa tahun lamanya Al-Balkhi mencoba menengahi isu masalah jiwa dan badan sebagai suatu perkara yang normal dan boleh dirawat. Sehingga apa yang menjadi pandangan masyarakat pada umumnya dapat terbantahkan oleh penemuan al-Balkhi yang menganggap penyakit tersebut tidak dapat diobati atau dilakukan perawtan seperti terapi, dengan demikian seorang yang mengalami gangguan priskis maupun badannya yang menyebabkan ia stres dan terjadinya ketidakseimbangan badan dan jiwa bukanlah masalah yang dianggap negatif dan tidak dapat di sembuhkan.

Al-Balkhi hadir dengan memberikan alternatif terapi terhadap orang yang terkena depresi atau penyakit kejiwaan dan pengobatan terhadap orang yang terkena penyakit secara fisik. Dengan demikian al-balkhi dapat

63 | Analisa Terhadap Keseimbangan Badan Dan Jiwa Manusia Menurut Abu Zaid Al-Balkhi Dalam Psikologi Kognitif

membedakan dua jenis depresi yang penyebabnya berbeda-beda: satu disebabkan oleh kehilangan atau kegagalan, yang terjadi pada individu sehingga menyebabkan stres dan gangguan jiwa yang menyebabkan ketidakseimbangan antara badan dan jiwanya. Al-Balkhi menuturkan gangguan depresi pertama dapat disembuhkan dengan dua metode yang pertama yaitu; Metode eksternal (seperti bicara persuasif, berkhotbah dan menasihati) dan yang ke dua yaitu metode internal (seperti "pengembangan pemikiran batin dan kognisi yang membantu orang menyingkirkan kondisinya yang depresi").¹⁷

Sedangkan depresi yang ke dua yaitu depresi yang disebabkan oleh alasan yang tidak diketahui seperti "kesengsaraan dan kesedihan mendadak, yang berlangsung terus-menerus. Sehingga dalam jangka waktu yang lama kesedihan itu terus berlarut-larut tanpa adanya upaya pengobatan seperti terapi dan lainnya.¹⁸

2. Kekurangan

Apabila Al-Balkhi mampu mengemukakan idea tentang masalah yang dikenali kini sebagai 'obsessive-compulsive'. Mereka yang mengalami masalah ini akan melakukan sesuatu perkara secara berulang-ulang, contohnya membasuh tangan berulang kali disebabkan mereka sentiasa berfikir bahawa apa yang mereka pegang tidak bersih.

Gangguan obsesif kompulsif merupakan salah satu gangguan yang paling sulit ditangani. Walaupun berbagai macam intervensi dapat mengakibatkan perbaikan yang signifikan, kecenderungan obsesif kompulsif biasanya tetap ada hingga satu titik tertentu, walaupun dalam kontrol yang lebih besar dan dengan penampakan yang lebih sedikit dalam gaya hidup pasien. Terapi kognitif perilaku melibatkan kombinasi antara terapi perilaku dan terapi kognitif. Terapi perilaku pada obsesif kompulsif terutama melibatkan paparan (Exposure/E) dan pencegahan respon/ritual (Response or Ritual Prevention/RP). Exposure berdasarkan pada kenyataan bahwa kecemasan biasanya diturunkan/ dilemahkan setelah paparan dalam waktu yang cukup dengan stimulus yang menakutkan.

Paparan yang berulang berhubungan dengan penurunan kecemasan, sampai suatu saat setelah paparan yang berulang-ulang pasien tidak begitu takut lagi kontak/terpapar dengan stimulus tertentu yang mencemaskannya.

Untuk mendapatkan paparan yang adekuat, biasanya perlu untuk membantu pasien mencegah terjadinya ritual atau perilaku menghindar, suatu proses yang dinamakan Response or Ritual Prevention /RP. Terapi kognitif

yang ditambahkan pada E/RP, ditujukan pada kesalahan estimasi terhadap suatu bahaya atau perasaan tanggung jawab personal yang berlebihan.

Para ahli mempertimbangkan bahwa E/RP merupakan psikoterapi perilaku yang optimal bagi pasien obsesif kompulsif, sementara terapi kognitif memberikan keuntungan tambahan dengan ditujukan langsung kepada pikiran obsesif dan atau dengan meningkatkan kepatuhan terhadap E/RP.¹⁹

Al-Balkhi berkata bahwa; “Fikiran yang mengganggu ini biasanya tidak benar”. Fikiran yang berulang-ulang ini dapat menghalang mereka daripada menikmati kehidupan dan menjalankan tugas harian dengan normal. Masalah ini dapat menghalang fokus terhadap perkara lain kerana orang yang mengalaminya akan senantiasa berfikir tentang masalah tersebut kapan saja”²⁰

3. Terapi Kognitif Al-Balkhi

Al-Balkhi kemudian mencetuskan idea tentang kaedah terapi berasaskan kognitif (proses berfikir). Balkhi menfokuskan teknik ‘talking therapy’ (terapi percakapan) yang bertujuan untuk mengubah cara fikir seorang yang sakit seterusnya memberi kesan sikap sebagaimana yang diinginkan. Melalui terapi kognitif, pasien akan memiliki sikap yang diharapkan. Selain itu, Al-Balkhi juga mencadangkan teknik ‘positive self-talk’ yang bermaksud teknik bercakap perkara yang positif dengan diri sendiri bagi mengubati masalah takut dan cemas. Kaedah-kaedah yang disebutkan ini kini turut diguna pakai dalam ilmu psikologi moden adapun Barat berkata terkait terapi kognitif merupakan suatu pendekatan hasil dari memodifikasi pikiran, asumsi, dan sikap yang ada pada individu.²¹

Terapi kognitif dapat meyakini bahwa pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian stimulus, kognitif, dan respon, saling berkait dan membentuk jaringan dalam otak manusia. Proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak.

Al-Balkhi menyatakan bahwa tubuh dapat kehilangan kesehatannya dari faktor eksternal seperti panas atau dingin, atau dari faktor internal, seperti ketidakseimbangannya humor. Dan dengan cara yang sama, ia menyatakan, kesehatan jiwa juga bias dipengaruhi oleh faktor eksternal atau internal. Faktor eksternal seseorang mendengar atau melihat dalam lingkungannya hal-hal yang menakutkan atau kata-kata yang memalukan, dan faktor internal yang berfikir yang mengarah pada kemarahan, sedih atau

takut. Selanjutnya ia membahas secara rinci cara menghilangkan gangguan emosi dengan hanya berkonsentrasi pada perubahan batin seseorang pemikiran dan keyakinan irasional.²²

Misalnya, dalam membahas ketakutan dan kecemasan, al-Balkhi memberikan sejumlah contoh klinis yang jelas yang menggambarkan kecemasan yang terkait dengan masa depan. masalah seperti kehilangan pekerjaan atau kesehatan seseorang, dan ketakutan atau kepanikan yang berhubungan dengan fobia yaitu kematian.

Kemudian Al-Balkhi menunjukkan bahwa kebanyakan hal yang ditakuti orang, sebenarnya tidak benar-benar berbahaya jika dipikirkan secara rasional dan logis. Dia menunjukkan dengan ini referensi analogi yang hebat seperti contoh prajurit yang menderita kecemasan dan ketakutan yang berlebihan pertempuran. Prajurit seperti itu harus mengingatkan dirinya pada para pahlawan itu yang berani memimpin pasukan mereka ke kemenangan dalam pertempuran sengit, dan yang namanya telah dicatat dalam sejarah. Dengan membandingkan miliknya sendiri memalukan, keadaan emosional dengan keberanian mereka, ia terikat untuk bangkit kemarahan pada dirinya sendiri.²³

Kemarahan ini kemudian dapat ditiru oleh prajurit menegaskan pada dirinya sendiri bahwa perilaku panik semacam ini memang diharapkan dari yang lemah, pengecut pria, wanita dan anak-anak tetapi tidak berani pejuang dewasa seperti dia. Ketika kemarahan mencapai tingkat tertentu itu akan menetralkan ketakutannya. Jadi kemarahan, yang dengan sendirinya bisa menjadi emosi yang tidak teratur, dapat digunakan untuk melawan emosi lain yang lebih serius patologi.²⁴

Dalam mendiskusikan pendekatan ini, al-Balkhi sebenarnya meningkatkan kemampuannya bentuk terapi kognitif dari membatasi diri untuk mengubah irasional isi pemikiran untuk proses berpikir itu sendiri yang mengingatkan seseorang dari gelombang ketiga terapi kognitif kontemporer. Semacam ini

4. Kontribusi Al-balkhi

Masalah depresi atau kemurungan memang pernah ditulis lebih awal lagi oleh para ilmuwan Yunani. Namun apa yang membedakan mereka dengan Al-Balkhi ialah kemampuan beliau membedakan antara masalah depresi disebabkan faktor lingkungan dan juga faktor dari dalam seperti pengaruh sistem biologis tubuh badan.

Peradaban Barat kerap mengklaim bahwa Philippe Pinel (1793) merupakan orang pertama yang memperkenalkan metode penyembuhan penyakit jiwa. Tak cuma itu, Barat juga menyatakan rumah sakit jiwa (RSJ) pertama di dunia adalah Vienna's Narrenturm yang dibangun pada tahun 1784. jauh sebelum Barat mengenal metode penyembuhan penyakit jiwa berikut tempat perawatannya, pada abad ke-8 M di Kota Baghdad. Menurut Syed Ibrahim B PhD dalam bukunya berjudul "Islamic Medicine: 1000 years ahead of its times", mengatakan, rumah sakit jiwa atau insane asylums telah didirikan para dokter dan psikolog Islam beberapa abad sebelum peradaban Barat menemukannya. Hampir semua kota besar di dunia Islam pada era keemasan telah memiliki rumah sakit jiwa. Selain di Baghdad ibu kota Kekhalifahan Abbasiyah insane asylum juga terdapat di kota Fes, Maroko. Selain itu, rumah sakit jiwa juga sudah berdiri di Kairo, Mesir pada tahun 800 M. Pada abad ke-13 M, kota Damaskus dan Aleppo juga telah memiliki rumah sakit jiwa. 25

Konsep kesehatan mental atau al-tibb al-ruhani pertama kali diperkenalkan dunia kedokteran Islam oleh seorang dokter dari Persia bernama Abu Zayd Ahmed ibnu Sahl al-Balkhi (850-934). Dalam kitabnya berjudul Masalih al-Abdan wa al-Anfus (Makanan untuk Tubuh dan Jiwa), al-Balkhi berhasil menghubungkan penyakit antara tubuh dan jiwa. Ia biasa menggunakan istilah al-Tibb al-Ruhani untuk menjelaskan keseharan spritual dan kesehatan psikologi.

Sedangkan untuk kesehatan mental dia kerap menggunakan istilah Tibb al-Qalb. Ia pun sangat terkenal dengan teori yang dicituskannya tentang kesehatan jiwa yang berhubungan dengan tubuh. Menurut dia, gangguan atau penyakit pikiran sangat berhubungan dengan kesehatan badan. Jika jiwa sakit, maka tubuh pun tak akan bisa menikmati hidup dan itu bisa menimbulkan penyakit kejiwaan, tutur al-Balkhi. Menurut al-Balkhi, badan dan jiwa bisa sehat dan bisa pula sakit. Inilah yang disebut keseimbangan dan ketidakseimbangan. Dia menulis bahwa ketidakseimbangan dalam tubuh dapat menyebabkan demam, sakit kepala, dan rasa sakit di badan. Sedangkan, ketidakseimbangan dalam jiwa dapat mencipatakan kemarahan, kegelisahan, kesedihan, dan gejala-gejala yang berhubungan dengan kejiwaan lainnya.²⁶ Al-Balkhi sering mengingatkan orang yang tertekan dan cemas bahwa dunia ini bukanlah tempat kebahagiaan total atau tempat di mana seseorang memperoleh semua keinginannya.

KESIMPULAN

Abu Zayd al-Balkhi (235-322 H / 849 -934 M) memiliki nama asli Ahmad ibn Sahl merupakan seorang ilmuwan Islam yang memiliki kemampuan diberbagai bidang, meliputi bidang geografi, kedokteran, teologi, politik, filsafat, puisi, sastra, tata bahasa Arab, astrologi, astronomi, matematika, biografi, etika, sosiologi serta lainnya, Al-Balkhi lahir di Syamistiyah, wilayah Balkh (Bactra) dan kini berada di Afghanistan. Ayahnya adalah seorang guru anak-anak. Al-Balkhi tumbuh dewasa dan tinggal di Baghdad selama 8 tahun, di saat kekuasaan Daulah Abbasiyah sudah merosot dan hanya meliputi Baghdad dan sekitarnya.

Al Balkhi menjelaskan keterkaitan antara badan dan jiwa, dimana kesehatan keduanya memiliki konsekuensi yang penting. “Ketika badan sakit, maka akan mencegah untuk belajar, mengganggu mental kita atau menghambat kita menjalankan tugas-tugas dengan baik.” Dan ketika jiwa sakit maka tubuh akan kehilangan kemampuan alamiahnya untuk merasakan kenikmatan dan akan menjadikan hidup kita stress dan terganggu.” Dia juga menemukan adanya realitas penyakit psikomatis, “penyakit psikologis yang menyebabkan sakit fisik”.

Integrasi yang luar biasa antara unsur-unsur material dan spiritual sebagaimana yang dilakukan oleh Abu Zaid Al-Balkhi telah menjadi ciri peradaban Islam menarik semua ilmu yang berkembang dalam peradaban itu, termasuk kedokteran. Konsep kesehatan dan mental individu menurutnya terkait erat dengan kesehatan spiritual. al-Balkhi adalah orang yang pertamakali berhasil mengkaji bermacam-macam penyakit yang secara langsung mempunyai keterkaitan antara fisik dan jiwa, seperti yang diulasnya dalam kitabnya *Masalih al-Abdan wa al-Anfus* (Kesehatan Badan dan jiwa).

Pemikiran Al-Balkhi pada dasarnya tidak bertentangan dengan apa yang difahami sekarang dalam ilmu psikologi moden. Kemampuan beliau untuk mengenal pasti masalah psikologi serta menemukan solusi menunjukkan bahawa ilmuwan Islam sangat mengutamakan kaedah saintifik dalam menyelesaikan masalah yang dialami dan bukan hanya memahami unsur mistik semata-mata.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Balhi, A. Z. A. B. S. (2005). *Masalih al-Abdan wal-Anfus* (M. Misri, ed.). Cairo.
- Al-Hamawi, Y. (1993). *mu'jam al-adba': irshad al-arib ilaa ma'rifat al-adib* (Ihsan Aeabbas, ed.). Beirut: dar al-Gharib al-Islami.
- Amber Haque (2004), "Psikologi dari Perspektif Islam:
- Ashy, M. A. (1999). Health and illness from an Islamic perspective. *Journal of Religion and Health*. <https://doi.org/10.1023/A:102298471879>
- Badri, Malik. Abu Zaid al-Balki's SUSTENANCE OF THE SOUL THE COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY OF A NINTH CENTURY PHYSICIAN. London, 2013. *Kontribusi Cendekiawan Muslim Awal dan T antangan untuk Psikolog Muslim Kontemporer*", *Jurnal Agama dan Kesehatan* (4): 357-377 [362]
- Haque, A., & Kamil, N. (2012). Islam, Muslim, and Mental Health. Dalam *Counseling Muslims: Handbook of Mental Health Issues and Interventions*. New York: Routledge.
- Mujib, A. & Insania, *Jurnal Studia*. "Keseimbangan Badan dan Jiwa Perspektif Abu Zaid Al- Balkhi" 7, no. 1 (2019): 66–75.
- Mudzakir, J. (2002). *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT. Persada Grafindo Persada.
- Nurdeen Deuraseh dan Mansor Abu Talib (2005), "Kesehatan mental dalam tradisi medis Islam", *The International Medical Journal* (2), hal. 7 6–79
- Puspitosari, Warih Andan. "Terapi Kognitif dan Perilaku pada Gangguan Obsesif Kompulsif." *Jurnal Mutiara Medika* 9, no. 2 (2016): 73–79. <http://journal.umy.ac.id/index.php/mm/article/view/1607>.
- Richmond, VA: International Institute of Islamic Thought reading of the Quran, and pray regularly.
- Thahir, Andi. *Psikologi Belajar* 1. Bandar Lampung, 2014. <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Psychosis>